ALEXANDER LOYD
cu
BEN JOHNSON

CODUL vindecării

6 minute

pentru vindecarea
problemelor de sănătate,
succes sau relaționale

CITEȘTE sănătos

Alexander Lloyd

Ben Johnson

Codul vindecării

6 minute pentru vindecarea problemelor de sănătate, succes sau relaţionale

Traducere din engleză de

Delia Anghelescu

Lifestyle Publishing

2011

COLECŢIE COORDONATĂ DE:

Constantin Dumitru

The Healing Code

Alexander Lloyd, PhD, ND cu Ben Johnson, MD, DO, NMD

2010 by Alexander Lloyd

Prezenta ediţie s-a publicat prin acord cu

Grand Central Publishing.

Inc., New York, New York, USA.

Lifestyle Publishing, 2011

Lifestyle Publishing face parte

din Grupul Editorial Trei

www.lifestylepublishing.ro

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu, Magdalena Mărculescu

Design: Alexe Popescu

ISBN EPUB: 978 – 606 – 8566 – 56 – 6

ISBN PDF: 978 – 606 – 8566 – 57 – 3

ISBN Print: 978 – 606 – 92804 – 8 – 5

Această carte vă este dedicată VOUĂ, cititorilor mei.

Speranţa mea este, şi mă rog pentru acest lucru, să se termine aici căutările voastre sau să găsiţi aici soluţia, ca în cazul soţiei mele Hope (Tracey), al meu şi al multor altora.

Dumnezeu să vă îndrume paşii şi să vă păzească sufletele aşa cum a făcut-o pentru noi!

— Dr. Alexander Lloyd

Mulţumiri

Această carte nu ar fi apărut fără ajutorul unui număr de oameni cărora le sunt foarte recunoscător.

Ben Johnson, mulţumiri pentru că ai fost alături de mine ca prieten şi frate în această misiune. Lui Tom şi Mary Ann Costello, mulţumiri pentru spiritul vostru extraordinar şi sprijinul pe care mi l-aţi acordat timp de şapte ani. Lui Ken Johnston, îi mulţumesc pentru consecvenţa şi integritatea cu care m-a îndrumat. Lui Lorrie Rivers, care m-a ajutat să iniţiez acest proiect şi pentru cât am râs împreună. Lui Judith White, pentru iubirea şi delicateţea cu care s-a ocupat de detalii în toţi aceşti ani. Lui Diane Eble, pentru ajutorul acordat la finalizarea cărţii, dar şi pentru multe altele.

Mentorului meu, Larry Napier, îi mulţumesc pentru dragostea lui şi pentru că m-a îndrumat pe calea sufletului.

De asemenea, multe mulţumiri soţiei mele, Hope (Tracey), şi fiilor mei, pentru că au suportat momentele ciudate în care îmi notam diverse lucruri. Celui de Sus, mulţumiri pentru că mi-a dat ceva despre care să scriu – sunt al Tău pentru totdeauna!

Tot ceea ce este bun şi adevărat în această carte este un dar de la Dumnezeu. Onorurile şi creditul pentru această carte I se cuvin, iar eu v-o ofer cu mare bucurie. Tot ceea ce nu este bun sau

adevărat în această carte îmi aparţine, iar pentru asta vă cer, cu anticipaţie, îngăduinţă şi iertare. Întocmai precum compania The Healing Codes, această carte este o chemare şi nu o afacere. Avem misiunea de a schimba centrul de interes al lumii spre problemele sufleteşti – om cu om. Această chemare a început cu iubirea vieţii mele, Hope – cea care îmi este soţie de 23 de ani. Continuă cu iubirea pentru fiii mei, Harry şi George, care m-au învăţat mult mai multe despre dragoste şi adevăr decât voi fi în stare să-i învăţ eu vreodată. Vă iubesc pentru totdeauna!

— *Alexander Lloyd*

Aş vrea să-i mulţumesc dr. Alex Lloyd pentru perseverenţa cu care le oferă oamenilor ce suferă din cauza problemelor de viaţă (nouă, tuturor) această cunoaştere schimbătoare de destin. Perioada de incubaţie a fost lungă şi naşterea grea, dar depăşirea problemelor şi victoria finală sunt extraordinare. Această carte vorbeşte despre cum să ne schimbăm viaţa la nivel primar – nu prin mai multă muncă sau ambiţie, ci prin înţelegerea şi aplicarea legilor simple ale fizicii la corpul nostru, astfel încât el să se poată vindeca singur. Corpul omenesc este vindecătorul înzestrat de Cel de Sus cu această putere. Codul vindecării este instrumentul care eliberează vindecătorul, pentru ca el să-şi poată îndeplini misiunea. Extraordinar de simplu, aşa cum sunt toate marile descoperiri. Alex, îţi sunt foarte recunoscător

pentru descoperirea care mi-a salvat viaţa.

— *Ben Johnson*

Cuvânt-înainte

Jordan Rubin

Codul vindecării realizat de dr. Alex Lloyd este o revelaţie pentru toţi aceia care caută, cu disperare, soluţii la problemele cu care se confruntă zi de zi.

În răstimpul celor doi ani în care m-am luptat cu mai multe boli incurabile, am fost consultat de 70 de specialişti în medicină alopată sau alternativă, disperat să găsesc vindecarea. După ce mi-am învins boala, devenind un credincios activ şi urmând principiile sănătăţii cu ajutorul naturii, am pornit în misiunea de a schimba starea de sănătate a acestui popor şi a lumii, om cu om, viaţă cu viaţă. În eforturile mele de a găsi soluţiile cele mai eficiente pentru a declanşa potenţialul de însănătoşire a corpului, sufletului şi spiritului, am evaluat sute de tehnici de vindecare, iar rezultatele au fost, în cel mai bun caz, amestecate.

Mi-a vorbit despre Codurile vindecării un prieten şi, trebuie să recunosc, la început, am fost sceptic. După ce am auzit şi am citit mărturii uimitoare ale unor oameni despre felul în care li s-a schimbat viaţa, după ce am aflat că sistemul Codurilor vindecării a fost descoperit după 12 ani de rugăciuni, că este în concordanţă cu Biblia, dar şi profund ancorat în ştiinţă, am vrut să ştiu mai multe. La puţin timp după aceea, am avut ocazia să petrec ceva timp cu dr. Alex Lloyd. Dacă mai

aveam îndoieli, acestea au dispărut: Alex este mărturia vie a sistemului pe care l-a conceput. Alex nu numai că şi-a ajutat familia să se bucure de o bună sănătate fizică şi emoţională, dar compasiunea pentru cei aflaţi în dificultate şi marea dorinţă de a-şi ajuta, cu orice preţ, semenii au făcut din el una dintre persoanele cele mai deosebite pe care le-am cunoscut. Alex este unul dintre oamenii cei mai mulţumiţi, mai plini de dăruire şi mai împăcaţi sufleteşte din câţi am întâlnit vreodată. Am văzut cum Alex Lloyd şi Codurile vindecării au îmbunătăţit spectaculos starea de sănătate a prietenilor şi familiei lui, înregistrând rezultate măsurabile la nivel fizic, spiritual, mental şi emoţional.

Cu toate acestea, numai după ce m-am confruntat cu o mare criză personală am realizat forţa ce rezidă în Codurile vindecării. Pus în faţa a ceea ce nu părea să aibă sorţi de izbândă, am lucrat cu Alex zi de zi, timp de 40 de zile, şi am folosit cu sârguinţă Codurile vindecării pentru a-mi rezolva şi a scăpa de problemele sufleteşti, de care nici nu eram conştient în totalitate. Acest proces m-a ajutat să depăşesc, aproape fără efort, experienţe trecute dureroase şi să-i iert pe cei care m-au rănit de-a lungul anilor, dar, şi mai important, să obţin iertarea celor pe care i-am rănit eu însămi. Dumnezeu m-a ajutat să trăiesc încă un miracol în viaţa mea, în fiinţa, în sufletul şi spiritul meu, şi le sunt profund recunoscător dr. Alex şi Codurilor vindecării.

Cartea este fundamentată pe acest sistem şi prezintă esenţa modului în care funcţionează. *Codul vindecării* nu este doar o lucrare, ci reprezintă chiar accesul la potenţialul de sănătate pe care ni l-a dăruit Dumnezeu.

Codul vindecării ne oferă instrumentele cu care putem să obţinem iertarea adevărată, să scăpăm de convingerile greşite şi să vindecăm problemele sufleteşti generatoare de stres, eşec şi chiar boală. Cu toată forţa pe care o au, principiile Codului vindecării nu acţionează de la sine. Trebuie să aplicăm cu conştiinciozitate tehnicile Codului vindecării şi să-i folosim instrumentele, precum Detectorul de probleme sufleteşti. Vă îndemn să vă faceţi cât mai repede timp pentru a pune la punct un program personalizat de implementare a Codului vindecării, folosind instrumentele prezentate în capitolele 11 şi 12. Veţi fi uimiţi de viteza cu care acţionează şi de eficienţa tehnicii Impactului imediat, pentru rezolvarea, în zece secunde, a oricărei stări stresante şi emoţii negative, precum şi pentru sporirea energiei de care avem nevoie zi de zi. Dar nu-ţi va face bine dacă nu va fi folosită când vei avea nevoie!

În America, auzim vorbindu-se mult zilele acestea despre REFORMA din sănătate. Însă, utilizând instrumentele pe care *Codul vindecării* ni le pune la dispoziţie, ne putem TRANSFORMA viaţa şi sănătatea dinspre interior spre exterior.

Am avut foarte mult de câştigat din revelaţiile

şi înţelepciunea primite de la dr. Alex Lloyd. A venit timpul să vă începeţi propriile călătorii de iniţiere pentru găsirea unei stări de sănătate extraordinare cu ajutorul *Codului vindecării*.

Dr. Jordan S. Rubin, doctor în medicină naturistă

Autor a peste 20 de cărţi din domeniul sănătăţii şi terapiilor alternative, declarate bestselleruri de *New York Times*

Realizator al programului de televiziune *Extraordinary Health*

Fondator şi director al Consiliului de administraţie (CEO) al companiei Garden of Life

Prefaţă

Descoperirea care a schimbat totul

Ce vă doriţi cel mai mult de la viaţă? O relaţie de dragoste? O sănătate bună? Linişte sufletească? Reuşita într-un domeniu în care aţi simţit mereu că sunteţi mai capabili decât se vede? Împlinirea, care poate fi măsurată în mii de feluri? Cum să atingem acel ceva care ne ţine treji noaptea sau ne face inima să bată mai repede?

Ceea ce doresc eu, Alex1, să vă împărtăşesc este tocmai modul în care se pot obţine aceste lucruri, care mi-a fost revelat, ca un dar de la Dumnezeu, în anul 2001.

În 2001, îmi doream toate lucrurile menţionate mai sus. Până atunci, timp de 12 ani, fusesem trist, deprimat, nu-mi reuşise nimic şi eram total neajutorat – neajutorat într-o privinţă care a adus durere şi suferinţă îngrozitoare nu numai mie, ci întregii mele familii, în acei 12 ani, care au părut tare lungi. De fiecare dată când lucrurile păreau să înceapă să se îmbunătăţească, totul aluneca înapoi în disperarea care ne caracterizase viaţa.

Care era problema? Tracey şi cu mine am spus „da” în 1986, convinşi că viaţa noastră va fi ca în poveşti şi că vom trăi fericiţi „până la adânci bătrâneţi”. După nici şase luni, Tracey plângea din nimic, ronţăia tot timpul fursecuri cu ciocolată şi se ascundea, deseori, în dormitor cu uşa încuiată.

În ciuda faptului că traiul alături de mine ar aduce, probabil, pe oricine în starea asta, eram chiar îngrijorat. Tracey nu mai trecuse prin aşa ceva, nu înţelegea de ce era atât de tristă, în afara faptului că era măritată cu mine, desigur. Am aflat curând că Tracey suferea de depresie majoră şi că suferise probabil de asta aproape toată viaţa. De fapt, depresia şi anxietatea erau ceva de-a dreptul obişnuit în familia ei şi, în ultimii 30 de ani, câţiva chiar se sinuciseseră.

Căutarea disperată a unui ajutor

Am încercat de toate, consiliere, terapie, vitamine, minerale, plante medicinale, rugăciuni, tehnici alternative de eliberare emoţională… de toate! În toţi aceşti ani, Tracey a citit o bibliotecă întreagă de cărţi de psihologie, de auto-ajutorare sau spirituale. Nici nu ştiu câţi bani am cheltuit în cei 12 ani de căutări – ultima dată când am făcut calculul, ne-a ieşit ceva de ordinul a zeci de mii de dolari. Câte ceva din ceea ce am încercat sunt lucruri minunate, pe care continuăm să le facem, şi câteva au ajutat, dar Tracey continua să fie deprimată.

Am crezut că antidepresivele ar fi putut să reprezinte soluţia. Îmi amintesc foarte bine cum m-am trezit într-o noapte în ţipetele lui Tracey. După ce am aprins lumina, am constatat cu groază că Tracey stătea într-o baltă de sânge. Era sânge pe ea, pe cămaşa de noapte, pe cearşafuri. Ţipa şi

plângea în acelaşi timp. M-am întins după telefon şi am chemat Salvarea, convins că Tracey avea hemoragie internă. Mă întrebam dacă va scăpa, iar, dacă nu, ce mă voi face singur cu un copil de şase ani. Când mă gândeam la asta, am înţeles ce se întâmplase – Tracey se scărpinase pe picioare în somn până se umpluse de sânge. Existau şi alte efecte secundare de la antidepresive, dar ăsta a unul dintre cele mai rele.

Simptomele depresiei propriu-zise erau mult mai rele. Tracey şi-a făcut odată unul dintre testele de evaluare a depresiei de la sfârşitul unei cărţi pe care o citise şi la rezultat s-a încadrat în zona de depresie severă. M-am uitat şi eu pe test să văd ce răspunsuri dăduse şi am văzut, şocat, că răspunsese „da" la întrebarea dacă se gândea în majoritatea zilelor că ar vrea să moară. Mi-a spus că era prea laşă ca să pună ideea în aplicare, dar că se gândea des ce bine ar fi fost să ia o curbă bruscă cu maşina, să intre într-un zid şi să scape de toată suferinţa. Depresia ne afecta întreaga viaţă şi familia. Uneori, eram stresaţi până dincolo de limita suportabilităţii. După trei ani de căsnicie, atât Tracey, cât şi eu doream să punem capăt relaţiei, singurul lucru care ne oprea fiind convingerea că Dumnezeu avea un plan mai bun pentru noi. Ne-am reînnoit jurămintele la biserică – şi eram cu adevărat implicaţi „la bine şi la rău".

Singurul lucru pe care nu l-am pierdut niciodată a fost speranţa, care mi-a dat şi forţa să lupt şi să caut soluţii pentru a o ajuta pe Tracey.

Am cercetat calea de rezolvare studiind pentru două doctorate, participând la numeroase seminare şi ateliere de lucru şi citind zeci de cărţi. Nicio abordare nu a produs rezultatele aşteptate. Lecţii învăţate? Neîndoielnic. Maturizare? Şi încă cum. Convingerea că voi găsi răspunsul? Absolut.

Şi, apoi, s-a întâmplat. S-a petrecut în răstimpul a trei ore. Era ca şi cum eram singur pe planeta Pământ, în ciuda mulţimii de oameni care mă înconjura…

Schema vindecării

Fusesem la Los Angeles la un seminar despre metodele alternative din psihologie şi mă aflam pe aeroport în aşteptarea avionului spre casă. Mi-a sunat mobilul, am răspuns şi am auzit: „Bună”. Am simţit cum mă treceau fiori reci pe şira spinării. Tracey era foarte deprimată, plângea şi-mi spunea că Harry, fiul nostru (de şase ani), nu înţelegea că era bolnavă. Dacă aş fi fost acasă, aş fi scos-o din starea aceea aşa cum numai eu ştiam. Dar, de la mii de kilometri depărtare, nu aveam cum s-o ajut. Am vorbit şi ne-am rugat împreună până ce stewardesa m-a obligat să închid telefonul. Apoi, am început să mă rog pentru ea, aşa cum făcusem zi de zi în ultimii 12 ani.

Ceea ce a urmat reprezintă motivul pentru care am scris această carte. Singurul mod în care pot exprima acest lucru este acesta: Dumnezeu a făcut un *download* în mintea şi inima mea cu ceea

ce numim acum Codurile vindecării (*The Healing Codes*).

Să nu mă înţelegeţi greşit, nu zburau îngeri dincolo de geamurile avionului Boeing 737. Niciun vălătuc de ceaţă sau abur nu se rostogolea pe fuselajul avionului şi nici nu se auzea muzica cerească. Dar ceea ce am simţit era atât de diferit faţă de orice trăisem până atunci, încât am ştiut că trebuia să fie răspunsul la cei 12 ani de rugăciuni zilnice. Am văzut răspunsul cu ochii minţii, aşa cum văzusem multe alte idei înainte – totuşi, era altfel. Veţi înţelege ce vreau să spun dacă v-aţi gândit vreodată la ceva, după care v-aţi spus: „Ce idee grozavă!" Cam aşa a fost, doar că era ca şi cum în capul meu a fost pusă *ideea altcuiva*. Parcă mă uitam la televizor, era în mintea mea, dar nu era *a mea*. „Citeam" schema unui sistem de vindecare pe care nu-l studiasem niciodată. Revelaţia consta în existenţa în organism a unui mecanism care putea vindeca o problemă spirituală, aceea a convingerilor greşite. Mi se arătase un sistem ce explica modul în care, prin executarea unor exerciţii simple cu mâinile, se putea contracara adevărata sursă a tuturor problemelor vieţii. Aşa că am aşternut-o pe hârtie şi am scris, şi am tot scris. Am scris până am făcut crampa scriitorului şi am spus cu voce tare (îmi amintesc pentru că m-am uitat imediat jenat în jur să văd dacă mă auzise cineva): „Doamne, ori mai încetineşti puţin, ori o lăsăm pe mai târziu, că nu pot scrie aşa de repede!"

Ajuns acasă, urmând această schemă de la Dumnezeu, am rezolvat problema care mi-a dominat viaţa mai bine de un deceniu. După 45 de minute, depresia majoră a soţiei mele nu mai exista. Sunt peste opt ani de zile acum, când scriu aceste rânduri, iar Tracey n-a mai luat niciun medicament şi se simte excelent în fiecare zi. După acele prime 45 de minute, depresia a revenit, dar, după trei săptămâni de aplicare a „Codurilor vindecării”, depresia ei persistentă a dispărut pentru totdeauna. După anii de chin, de căutări a ceva, orice, care să readucă normalitatea în viaţa noastră, îmi este greu să găsesc cuvintele potrivite pentru a descrie bucuria şi uşurarea pe care am resimţit-o eu, soţia mea, fiii noştri (avem doi de-acum). De fapt, în 2006, Tracey şi-a schimbat oficial numele în Hope. După anii de depresie când fusese atât de lipsită de speranţă, simţea că nu mai era aceeaşi persoană. Acum era Hope (în engleză, speranţă – n.t.).

După acea noapte providenţială când am descoperit ceea ce am numit mai târziu „Codurile vindecării”, în dimineaţa zilei de luni ce a urmat, mă simţeam la fel de surescitat şi am plecat spre biroul particular în care lucram cu intenţia de a pune în aplicare acest nou protocol la zecile de oameni care şi-ar fi putut descrie viaţa în aceeaşi termeni ca mine. Multe suferinţe, multe frustrări, multe dureri sufleteşti, mulţi oameni în căutarea unor răspunsuri. Când am început să le împărtăşesc clienţilor mei Codurile vindecării,

ceea ce a urmat a fost exact ceea ce îmi imaginasem: depresiile s-au vindecat, anxietatea a devenit împăcare, problemele relaţionale au dispărut. Chiar şi suferinţe mentale şi emoţionale mai grave păreau să intre pe un făgaş constant bun, în mod previzibil şi chiar rapid, în cele mai multe cazuri.

Cercul vindecării se lărgeşte

Nu mă aşteptasem însă la ceea ce s-a întâmplat după şase săptămâni. O clientă bună m-a întrebat dacă am putea vorbi între patru ochi câteva minute. Avea o expresie ciudată, pe care n-o mai văzusem, şi mi-a spus că nu-şi amintea să-mi fi împărtăşit că suferea de scleroză în plăci. Cu tristeţe spun că mi-au venit în minte imediat orele de etică şi legislaţie de la cursurile pentru doctoratul în psihologie şi m-a cuprins îngrijorarea că urma să fiu dat în judecată. Cu jenă şi nervozitate, am început să-i răsfoiesc fişa, zicându-i că nu-mi aminteam, dar că vom vedea, până când am înţeles că nu acela era motivul pentru care mă abordase. Plin de compasiune şi iubire, am închis fişa şi m-am uitat fix în ochii ei, spunând: „Nici eu nu-mi amintesc, dar de ce mă întrebi?” Atunci, ea a izbucnit în lacrimi, plângând incontrolabil. Când s-a mai liniştit, mi-a povestit că tocmai se întorsese de la spitalul Vanderbilt din Nashville, unde i se spusese că nu mai avea nici urmă de boală. Am fost atât de impresionat de

toată situaţia asta, încât am început şi eu să plâng. Apoi lacrimile s-au transformat în râs şi am hohotit amândoi. Am întrebat-o: „Cum ai reuşit? Spune-mi, te rog, ca să le pot împărtăşi şi altora. Este extraordinar, mă bucur pentru tine”. Apoi, s-a întâmplat: mi-a spus că soluţia a venit de la Codurile vindecării, pe care o pusesem să le aplice în ultimele şase săptămâni. Asta trebuia să fi fost, pentru că era singurul lucru nou pe care îl făcuse.

Mi-am spus că era o anomalie, o excepţie, o reacţie neobişnuită, irepetabilă. Însă, câteva săptămâni mai târziu, am auzit acelaşi lucru despre un caz de vindecare a cancerului, apoi a diabetului, a unor migrene, a bolii Parkinson în stadiu incipient, şi altele, şi altele.

În acel moment, am înţeles că ceea ce primisem în acea zi, la peste 10.000 de metri altitudine, era mult mai mult decât cerusem prin rugăciune. Am înţeles implicaţiile extraordinare asupra sănătăţii lumii, dar şi faptul că nimeni nu ar crede doar pentru că aşa spuneam eu. Cei mai mulţi oameni nici nu ar crede niciuna dintre poveştile acestor minunate vindecări, pentru că păreau prea fantastice, incredibile, senzaţionale. Or, suntem bombardaţi zilnic de „senzaţionalul” care ne dezamăgeşte când vine vorba să-l aplicăm în viaţa şi în cazul nostru.

În căutarea validării

Pentru a putea da lumii toate acestea, trebuia

să fiu eu însumi convins, în mintea şi inima mea, de două lucruri. Unul dintre ele era concordanţa cu propriile convingeri spirituale. Două sau trei săptămâni, am luat o pauză de gândire şi rugăciune, am vorbit cu pastorul şi cu mentorul meu spiritual şi am cercetat Scriptura pentru a fi sigur că acest lucru nu contravenea Bibliei. La capătul acelei perioade, am fost convins că această metodă de vindecare este mai în spiritul Bibliei decât oricare alta oferită de medicina tradiţională sau alternativă. Vindecarea se produce în exact aspectele subliniate de Biblie, în conformitate cu modul în care Dumnezeu a creat universul şi corpul omenesc2.

Al doilea lucru de care trebuia să mă conving era posibilitatea de a valida Codurile vindecării din punct de vedere ştiinţific şi medical. În cazul în care Codurile vindecării erau atât de bune pe cât credeam eu, mi-am dat seama că trebuia să fac schimbări radicale în viaţa mea dacă voiam să le prezint lumii. Ar fi trebuit să renunţ la cabinetul particular. Trebuie să înţelegeţi că am muncit cinci ani la lucrarea mea de doctorat, iar anii aceea au fost o adevărată bătălie. Nu trebuia să facem faţă numai depresiei lui Tracy, aveam două locuri de muncă, frecventam cursuri postuniversitare cu program complet, plăteam şcoala şi susţineam o familie mai numeroasă (primul nostru fiu s-a născut în perioada aceea). De multe ori, nu ne permiteam să mâncăm decât unt de arahide, orez sau fasole la cină. După

obţinerea diplomei, aveam o listă de aşteptare cu clienţi pentru şase luni. Cabinetul meu de terapie mergea foarte bine şi ne bucuram, în sfârşit, de roadele muncii.

Vindecarea pe care Codurile vindecării i-au adus-o lui Tracey şi altor clienţi era un lucru minunat, dar trebuia încă să mă conving că ele funcţionau aşa de bine cum păreau. Aveam nevoie de dovezi.

Am decis să-mi dovedesc, timp de un an şi jumătate, că acesta era cel mai bun remediu din câte existau. Am apelat la Testul variabilităţii pulsului (în engleză, HRV), testul medical standard cel mai important pentru măsurarea stresului din sistemul nervos autonom. Am făcut destule cercetări ca să ştiu că aproape orice problemă pe care ne-am putea-o imagina îşi are originea, la un moment dat, într-o formă sau într-un fel, în stres. Eram convins că, în cazul în care vindecau aproape orice, aşa cum păreau s-o facă, atunci codurile îndepărtau stresul din organism, căci, în marea majoritate, problemele fizice vindecate nu fuseseră vizate în mod direct. De fapt, singurele probleme trecute, prezente sau viitoare cărora li se adresează Codurile vindecării sunt probleme spirituale, sufleteşti.

Rezultate uimitoare

Rezultatele acelui an şi jumătate de testări cu Testul variabilităţii pulsului au întrecut orice

aşteptări. Un medic mi-a spus că rezultatele obţinute erau unice în analele medicinii. În ce constau aceste rezultate? Pe scurt, în cele mai multe cazuri, Codurile vindecării elimină suficient stres dintr-un sistem nervos autonom dezechilibrat încât să-l facă să se reechilibreze în 20 de minute sau mai puţin, iar cei mai mulţi oameni (77 %) sunt echilibraţi şi la testarea efectuată după 24 de ore. Conform literaturii de specialitate existente până cu 30 de ani în urmă şi rezultatelor cercetărilor dr. Roger Callahan, publicate în cartea sa *Stopping the Nightmares of Trauma [Oprirea coşmarurilor produse de traume]*, cel mai scurt interval de timp în care s-a reuşit, indiferent de forma de terapie, înlăturarea unui procent echivalent de stres dintr-un organism a fost de şase săptămâni. Cu alte cuvinte, Codurile vindecării înlătură din organism, în 20 de minute sau mai puţin, singurul lucru care se află la baza majorităţii problemelor noastre.

Chiar dacă rezultatele testelor mele nu proveneau dintr-un studiu clinic sau dintr-un experiment dublu-orb, erau suficiente pentru a arăta unor oameni cu mintea deschisă că puteau spera la rezolvarea problemelor lor. Ştiam că am găsit ceea ce căutasem, ceea ce mulţi credeau că era imposibil, şi anume ceva ce oferea vindecarea de durată a sursei problemelor, nu doar a simptomelor. Aveam ce-mi trebuia pentru a părăsi cabinetul şi a iniţia organizaţia The Healing Codes, la subsolul casei, fără publicitate şi cu

foarte puţini bani. Consideram că era, de-acum, responsabilitatea mea să ajut alţi oameni care sufereau aşa cum suferisem noi, Tracey şi cu mine, timp de 12 ani. Sunt emoţionat mai mult decât aş putea exprima în cuvinte, pentru că pot să vă ofer ceea ce Dumnezeu mi-a dăruit atunci, în luna mai 2001, astfel încât să vă puteţi vindeca, aşa cum au făcut-o mulţi oameni în această lume.

Eu, Ben, subscriu la toate acestea. De fapt, unul dintre motivele pentru care m-am alăturat întreprinderii de a face cât mai cunoscute lumii Codurile vindecării este rezultatul remarcabil pe care l-am obţinut eu însumi şi pe care l-am observat apoi şi la pacienţii care le-au folosit. Iată povestea mea.

Povestea lui Ben

Se poate spune că, în 1996, duceam ceea ce s-ar putea numi „o viaţă bună" în Colorado Springs, Colorado. Cabinetul medical mergea strună, pacienţii erau grozavi, iar afacerea colaterală de imobiliare avea mare succes. Mă bucuram de viaţa de familie şi aveam timp destul şi pentru vânătoare, pescuit sau schi. Aveam o viaţă bună, ce mai!

În această perioadă, tatăl meu suferise trei intervenţii chirurgicale pentru bypass şi avusese nevoie de o descongestionare a carotidei, dat fiind că artera femurală era înfundată. M-a întrebat dacă ştiam vreo terapie neconvenţională, una care

să nu fi avut aprobarea Agenţiei pentru reglementarea alimentelor şi medicamentelor din SUA (în engleză, FDA). În perioada lui de convalescenţă, am început să caut ceea ce îmi sugerase şi eram tot mai intrigat. Pe măsură ce studiam plantele medicinale şi suplimentele alimentare, precum şi alte produse aprobate de FDA, dar recomandate pentru o administrare diferită de cea din indicaţiile de pe prospect, realizam tot mai mult că eu tratasem doar simptomele, nu boala.

Am început să mă simt dezamăgit de medicamente şi de nenumăratele lor efecte secundare. Existau o mulţime de terapii eficiente despre care nu aflasem nimic în timpul facultăţii. Am devenit conştient că trebuia să învăţ mai multe despre ele. Şi aşa a început aventura.

M-am întors în statul natal Georgia, unde am început să devorez tot ce am găsit despre plante medicinale, suplimente alimentare, homeopatie şi alte terapii alternative. Parcă eram din nou la şcoală! Până la urmă, am ajuns la concluzia că erau aşa de multe informaţii, încât trebuia să le învăţ într-o instituţie de învăţământ. M-am întors la şcoală şi am obţinut diploma în medicină naturistă (în engleză, NMD).

De atunci, mă străduiesc să le ofer pacienţilor mei ceea ce este mai bun în cele două lumi. Combin abordările medicale tradiţionale viabile cu terapiile alternative pentru a crea programele de însănătoşire cele mai eficiente pentru pacienţii

mei. În acest fel, am avut mult mai mult succes în tratarea bolilor degenerative cronice, inclusiv a cancerului – domeniu în care am ales să mă specializez – decât am obţinut vreodată folosind doar metode medicale clasice. În ciuda succesului mare pe care l-am avut, m-am confruntat, ca orice medic, şi cu cazuri în care, indiferent de metodă, pacientul nu răspundea la tratament. Astfel de cazuri m-au făcut să-mi continui cercetările pentru a găsi metoda de tratament care să funcţioneze pentru toată lumea, indiferent de situaţie.

Boala nu este doar fizică

Unul dintre cele mai mari obstacole pe care le-am avut de înfruntat ca medic oncolog de medicină integrativă a fost starea emoţional-spirituală pe care pacienţii erau obligaţi s-o depăşească pentru a se face bine. Am avut pacienţi care au murit, deşi se vindecaseră de cancer, din cauză că nu au reuşit să treacă peste furie, teamă, sentimentul că nu erau iubiţi, imposibilitatea de a ierta sau alte probleme de acest fel din viaţa lor. Pentru a veni în ajutorul pacienţilor mei cu probleme emoţional-spirituale, am cercetat şi m-am instruit inclusiv pentru a oferi consultanţă tradiţională, terapia câmpului mental, tehnica eliberării emoţionale, atingerea vindecătoare, tehnica presopuncturii Tapas, tehnici cuantice şi altele3. Unele dintre aceste tehnici au ajutat, într-o oarecare măsură, altele

nu. Dar niciuna nu era general valabilă.

Adevărul este că descoperim foarte rar o terapie cu adevărat nouă, ca să nu mai vorbim de una care să aibă potenţialul de a schimba medicina aşa cum o cunoaştem acum. Să ne gândim numai la ce ar însemna să trăim într-o lume în care nu am avea nevoie de Prozac, Lipitor, insulină sau antihipertensive. Iar când acest lucru se potriveşte cu nevoile noastre de moment, este, cu adevărat, un eveniment de excepţie. La vremea aceea nu ştiam, dar noua terapie pe care o căutam erau Codurile vindecării4, puse la punct de dr. Alex Lloyd, pe care astăzi, o spun cu plăcere, îl pot numi prietenul şi partenerul meu.

Suntem cu adevărat progresişti la clinica mea oncologică din Atlanta, pentru că luăm în considerare multiplele cauze ale îmbolnăvirii de cancer şi încercăm să realizăm terapii adaptate la fiecare caz. Consider că responsabilă de îmbolnăvirea de cancer este o combinaţie de metale grele, virusuri, lipsă de oxigenare celulară, acidoză metabolică şi probleme emoţional-spirituale. Problema metalelor grele se rezolvă foarte bine cu medicamente administrate intravenos sau oral. Virusurile şi alte particule cu caracteristici virale sunt mai dificil de contracarat, dar se rezolvă cu medicamente antivirale şi din gama celor care nu se află pe lista medicamentelor aprobate de FDA. Remedierea lipsei de oxigenare celulară (Otto Warburg a câştigat Premiul Nobel pentru medicină în 1932,

când a dovedit că lipsa oxigenării joacă un rol important în îmbolnăvirea de cancer) este însă un proces mai lent. Există medicamente pentru administrare intravenoasă, care au rolul de a modifica curba de disociere a oxihemoglobinei. Aceasta este strâns legată de acidoza metabolică şi de schimbarea obiceiurilor alimentare, lucru imperios necesar. Deşi nu este uşor, toate aceste probleme pot fi rezolvate. Obstacolul major rămas în calea vindecării pacienţilor mei era aspectul emoţional-spiritual. Găsirea unei soluţii la această problemă devenea tot mai importantă pentru mine şi clinica mea.

Diagnosticul meu fatal

În timpul cercetărilor în beneficiul pacienţilor mei, am început să manifest eu însumi probleme fizice, cu precădere oboseală şi fasciculaţii musculare (spasme musculare involuntare). Iniţial, le-am ignorat, punându-le pe seama loviturii la coloana vertebrală, suferite în 1996. Cu timpul însă, starea mea se înrăutăţea. Mi se zbăteau muşchii gambei şi aveam spasme musculare la spate şi în partea de sus a braţelor. Se vedea cu ochiul liber cum se zbăteau muşchii sub piele. În plus, oboseam foarte uşor, chiar şi numai de la urcarea câtorva trepte, iar vocea îmi era stinsă. M-am hotărât să mă duc la un consult ortopedic la un medic care îmi era şi bun prieten. După consult, mi-a spus cu mare dificultate că

diagnosticul lui era scleroză laterală amiotrofică (ALS) sau boala Lou Gehrig. N-am fost prea fericit la auzul acestui rezultat, aşa că am căutat un alt prieten medic pentru o a doua opinie. Şi acesta mi-a pus acelaşi diagnostic.

M-am dus acasă şi m-am pus pe citit prin cărţile de medicină. Ceea ce am descoperit era cam sumbru. Optzeci la sută din oamenii atinşi de boala Lou Gehrig mureau în aproximativ cinci ani de la apariţia simptomelor, iar eu le aveam de cel puţin un an. Conform statisticilor privind această boală, trăisem deja 25 – 50% din restul vieţii. Mulţi dintre pacienţii mei bolnavi de cancer aveau perspective mai bune. La scurt timp după acea diagnosticare, am participat la un seminar, unde l-am audiat pe dr. Alex Lloyd, care a vorbit despre noua sa lucrare, *Codurile vindecării*. Am fost intrigat să aud că pacienţii pe care îi consilia, pe măsură ce se vindecau emoţional, se vindecau şi fizic. Pe cât de neaşteptată, pe atât de adevărată s-a dovedit această descoperire, dată fiind constatarea că tot mai mulţi pacienţi se vindecau fizic. Având acel diagnostic, eram hotărât să-mi dublez eforturile şi să cercetez descoperirea dr. Lloyd.

Analizarea bazei filosofice

Pentru mine, era important să analizez baza filosofică pentru că, dacă aceasta era defectuoasă, şi punerea în practică era la fel. După cum se va

explica în detaliu în această carte, unul dintre conceptele de bază ale Codurilor vindecării se referă la faptul că amintirile sunt stocate sub formă de imagini, iar unele dintre ele conţin neadevăruri sau minciuni care, dacă sunt lăsate necorectate, duc la îmbolnăvire emoţională şi/sau fizică. Nu mi se părea nimic ciudat în ideea că amintirile sunt depozitate sub forma unor imagini, dat fiind că şi creierul funcţionează ca un calculator. Ideea neadevărurilor sau minciunilor din aceste imagini mi-era destul de nouă, dar mi se părea logică. De la Freud şi chiar mai de demult, se avansase ideea că, în copilărie, energia noastră stagnează, ceea ce determină ca, mai târziu, să nu mai fim în stare să înfruntăm problemele vieţii. O noutate era conceptul că aceste întâmplări, aceste imagini nu erau adevărate. De exemplu, dacă cineva simte că nu este iubit, înseamnă că nu merită să fie iubit? Bineînţeles că nu! Dacă ne simţim incompetenţi, înseamnă că mintea sau corpul nostru nu sunt în stare să facă acel lucru? Poate că nu. Sau, mai degrabă, nici nu ne-am gândit că am putea. Eram de acord cu ideea că noi credem neadevăruri. Dar cum se transformă acest lucru în boală?

Am încercat să fac o comparaţie cu un model generat pe calculator, pe care îl puteam înţelege. Venim pe lume înzestraţi cu anumite programe, unul dintre acestea fiind programul de „autovindecare”. Crezând în neadevăruri, vom avea un program cu fişiere corupte, ceea ce va

face programul să ruleze din ce în ce mai greu şi, până la urmă, să cedeze. Dacă am găsi modalitatea de face procesul reversibil, iar fişierele să nu mai fie corupte! În acest fel, s-ar restabili capacitatea înnăscută a organismului de a se autovindeca, aşa cum a fost proiectat de Dumnezeu! Este logic pentru un model generat pe calculator şi viabil pentru un model uman. Dar cum facem să înlăturăm informaţia incorectă şi să o înlocuim cu aceea corectă? Aceasta s-a redus la o problemă de fizică pentru mine, dat fiind că totul, inclusiv informaţia numerică, se manifestă ca energie cu o frecvenţă vibraţională corespunzătoare. Orice frecvenţă poate fi schimbată dacă ştim cum să acţionăm.

Acceptarea provocării

Eram satisfăcut de aspectele ştiinţifice şi filosofice aflate la baza Codurilor vindecării. Era momentul să trec la acţiune, aşa că m-am înscris la un seminar pentru a învăţa cum se utilizează. Instruirea a fost bună şi am început să învăţ câteva dintre tehnicile simple folosite de instructori. Am luat decizia de a cumpăra de la dr. Lloyd o oră de activitate de vindecare pentru folosul personal. Erau două lucruri asupra cărora doream să mă concentrez imediat.

În primul rând şi înainte de toate, diagnosticul meu, boala Lou Gehrig. De asemenea, aveam o veche suferinţă, insomnia, atât de gravă încât, în

ultimele decenii, nu mă mai culcasem fără să iau o pastilă de dormit. Am căpătat un Cod pentru insomnie, care trebuia aplicat de trei ori pe zi. În prima noapte, după aplicarea codului o singură dată, am dormit toată noaptea. În următoarele cinci săptămâni, nu am mai luat nici măcar o pastilă de dormit. Nu pot spune că de atunci n-am mai luat niciodată, ţinând seama că eu călătoresc mult şi paturile, precum şi zgomotele de tot felul dăunează somnului. Dar somnul meu s-a îmbunătăţit simţitor şi rareori mai apelez la pastile de dormit.

Fasciculaţiile musculare, oboseala şi celelalte simptome ale bolii Lou Gehrig au dispărut. După doar trei luni de practicare a Codurilor vindecării, m-am dus la consult la primul medic care îmi pusese diagnosticul. Mi-a făcut testul pentru boala Lou Gehrig (EMG) şi a constatat că dispăruse complet. Nu am mai avut niciun simptom din martie 2004. Pentru cei care nu cunosc acest lucru, am să menţionez că boala Lou Gehrig este incurabilă.

După ce am testat personal tehnicile Codurilor vindecării, am decis să învăţ întreaga procedură. Mi-am instruit şi personalul de la clinica oncologică din Atlanta, astfel încât pacienţii mei să beneficieze şi ei de această procedură extraordinară. Pe baza rezultatelor pe care le-am observat cu întregul meu colectiv, am ajuns la concluzia că am găsit metoda de vindecare pe care o căutam. Nu ştiu să existe altceva care să

vindece atât de eficient suferinţe fizice şi emoţionale.

Nu demult, într-o vineri seara, neavând ce face, eu şi copiii ne-am hotărât să ne uităm la un film. Ca să nu mai iasă afară în frig să închirieze un film, au scos din colecţia de filme *2001: A Space Odyssey [Odiseea spaţială 2001]*. Au vrut să ştie despre ce era vorba, căci nu-l văzuseră. Cum mă gândeam la subiectul filmului – omenirea aflată în pragul unui nou salt evoluţionist –, mi-am dat seama de viteza exponenţială cu care creşte cunoaşterea noastră în toate domeniile ştiinţifice. Acelaşi lucru se petrece şi în medicină. De mult nutream convingerea că suntem pregătiţi să ajungem la nivelul următor al paradigmei vindecării.

În *Capitolul doi*, în care fac o scurtă istorie a medicinei şi vindecării, veţi înţelege mai bine de ce consider că aceste Coduri ale vindecării reprezintă saltul îndrăzneţ pe o treaptă superioară a paradigmei vindecării. Pe de o parte, ele reuşesc să evite misticismul care însoţeşte, de obicei, asemenea terapii, pe de altă parte, sunt corecte din punct de vedere filosofic şi ştiinţific. Ca să nu mai vorbesc despre faptul că sunt eficiente! Iar eu sunt dovada vie a acestui lucru!

Un ultim cuvânt despre soliditatea ştiinţifică a *Codului vindecării*. Oricât de convingătoare ar fi testele, criticii apar mereu. „Argumentul” lor preferat: rezultatele s-ar putea datora efectului placebo. Am un bun prieten care a obţinut un

minunat produs de medicină naturistă, validat de testări independente efectuate de 16 universităţi. Bineînţeles, competitorii lui nu i-au apreciat succesul. În ceea ce ne priveşte, lucrul cel mai frumos care ni s-a întâmplat după un an şi jumătate de testări a fost o minunată „cireaşă de pe tort”, care răspunde tocmai acestei posibile critici. Cele mai rapide şi mai spectaculoase vindecări au apărut la animale şi bebeluşi. Or se ştie că efectul placebo NU SE APLICĂ LA ANIMALE SAU BEBELUŞI! În concluzie, rezultatele nu puteau fi decât reale. Avem înalte aprecieri pentru savanţii de renume mondial care au sprijinit şi au confirmat Codul vindecării. Au îndurat criticile colegilor de breaslă, dar au avut curajul să urmeze calea indicată de rezultatele obţinute. BRAVO!

1 Cu excepţia cazului în care se specifică altfel, când se foloseşte persoana întâi, este vorba de Alex Lloyd.

2 Cei interesaţi să afle mai multe despre felul în care am ajuns la această concluzie găsesc informaţii suplimentare la adresa de internet www.thehealingcodebook.com sub titlul „Spiritual Underpinings”.

3 Multe dintre aceste tehnici au şi o componentă spirituală, dar nici eu şi nici Alex nu am aderat la vreuna. Am folosit doar tehnicile care puteau fi validate ştiinţific şi pentru beneficiile fizice pe care le ofereau.

4 Codul vindecării din această carte se bazează pe sistemul The Healing Codes descoperit de Alex Lloyd în 2001 şi sunt unul şi acelaşi sistem. Codul universal al vindecării din această carte este rezultatul anilor petrecuţi cu testarea clienţilor noştri din 50 de state americane şi 90 de ţări. Am constatat că este codul care funcţionează pentru aproape toată lumea şi pentru aproape orice problemă.

Bazele

(Nu treceţi mai departe fără a citi!)

Cei din mass-media au o vorbă, şi anume niciodată, dar niciodată, să nu omiţi introducerea.

Acest capitol este introducerea. Dacă îl citiţi, veţi înţelege esenţa, aşa că, citiţi-l…

Trei „lucruri unice”.

Ciudat titlu, nu-i aşa? Să încercăm să explicăm.

În originalul film *City Slickers [Orăşenii]* cu Billy Crystal, personajul Curly, interpretat de Jack Palance, era un cowboy bătrân, dur şi greoi, care nu vorbea aproape deloc. Însă, sub acel înveliş dur, Billy Crystal a descoperit înţelepciunea vârstei înaintate. Într-o discuţie foarte deschisă, greu de imaginat, Curly i-a împărtăşit lui Billy secretul vieţii. Secretul vieţii, a zis el, este un lucru unic. Când a fost rugat insistent să-l numească, Curly a refuzat să dezvăluie ce era acel ceva, spunându-i lui Billy că trebuia să-l descopere singur. Într-adevăr, fiecare trebuie să găsească acel ceva pentru sine.

Pentru că „acel ceva” poate schimba totul. Aţi stat vreodată de vorbă cu cineva despre viaţa sa şi aţi văzut cum, deodată, atitudinea i se schimbă dramatic în bine? Cum i se luminează ochii când vorbeşte despre *o anumită* persoană, *un anumit*

moment, *o anumită* întâmplare, *o anumită* şansă, *o anumită* reuşită, despre ACEL CEVA.

Dorim să vă oferim, chiar acum, trei astfel de lucruri. Avem convingerea că, în ceea ce priveşte vieţile, sănătatea şi prosperitatea voastră, aceste trei lucruri pot schimba totul. Nu numai că vă vom spune care sunt acele trei lucruri, ci vă vom şi demonstra că funcţionează şi vă vom împărtăşi o nouă descoperire, care să vă facă ochii să se lumineze pentru tot restul vieţii.

Dacă nu veţi fi de acord că v-am oferit tot ceea ce am pretins că vom face, vă rog să ne cereţi să vă returnăm banii cheltuiţi pe această carte.

Trei lucruri unice

Acel ceva nr. 1: *Există ceva pe Pământ care poate vindeca aproape orice problemă.*

Acel ceva nr. 2: *Există ceva pe Pământ care poate face ca Acel ceva nr. 1 să nu funcţioneze.*

Acel ceva nr. 3: *Există ceva pe Pământ care poate face ca Acel ceva nr. 1 să funcţioneze din nou.*

Acel ceva nr. 1

Există ceva pe Pământ care poate vindeca aproape orice problemă ai avea.

Despre ce este vorba? Sistemul imunitar şi

autovindecător din organism.

Gândiţi-vă sau scrieţi pe hârtie două sau trei probleme pe care le aveţi, de sănătate, relaţionale, financiare – indiferent ce. Cu excepţia cazului în care problema este ceva ce tocmai a apărut, se poate presupune că aţi încercat deja să o rezolvaţi total sau parţial. Dacă n-aţi făcut-o, şi mai bine! Puteţi începe acum, folosind ceea ce chiar o va rezolva. Dacă aţi încercat diverse soluţii, atunci să ştiţi că aţi ajuns la finalul căutărilor. Iată motivul. Închipuiţi-vă pentru o clipă că, indiferent ce problemă aţi avea, Dumnezeu v-ar putea da pilula, lichidul, secretul minune, harta comorilor… cu alte cuvinte, soluţia magică care să funcţioneze garantat. Doamne, n-ar fi minunat? Dar, ştiţi, acel ceva chiar există şi este deja în posesia voastră!

Fiecare om dispune de un sistem de vindecare miraculos, care poate trata orice problemă de natură fizică sau de alt fel. Este vorba de sistemul imunitar. Ne naştem cu un program de autovindecare proiectat să rezolve tot ceea ce ar putea deveni o problemă. Nu este nimic dacă problema apare totuşi. Programul o poate rezolva de îndată ce s-a ivit.

Cu ceva vreme în urmă, calculatorul nu funcţiona bine. Nu sunt de specialitate şi am fost tare frustrat că tot ceea ce ştiam şi încercasem n-a dat rezultate. Până la urmă, am apelat la un prieten foarte priceput. După ce mi-a pus câteva întrebări simple, mi-a spus că trebuia să defragmentez hard drive-ul. Nu mai auzisem aşa

ceva, dar am aflat cu bucurie că era doar o chestiune de apăsat nişte taste. După ce am făcut acest lucru, calculatorul meu mergea ca nou. Eram uimit că în calculatorul meu exista o funcţie atât de grozavă, iar eu nici măcar nu eram conştient de existenţa ei.

Întocmai ca programul de defragmentare a calculatorului, sistemul imunitar este capabil să vindece orice problemă aţi avea cu o viteză şi o eficienţă uimitoare. Eu, Ben, vă pot spune că, dacă aţi putea pune o întrebare importantă oricărui medic sau vindecător din lumea asta, iar ei ar răspunde cinstit, răspunsul lor ar fi „nu”. Care ar fi întrebarea? Iat-o: „Există vreo boală pe care un sistem imunitar normal să nu o poată vindeca?” Răspuns: „Nu”. De fapt, mulţi specialişti consideră, iar eu subscriu, că vindecarea oricărei boli se datorează sistemului imunitar.

Poate că vă gândiţi cum se aplică asta la problemele financiare, relaţionale sau profesionale ori la alte probleme care nu sunt de natură fizică şi cu care vă confruntaţi. După cum veţi constata mai departe în carte, în subcapitolul *Secretul nr. 3* (dar nu trageţi cu ochiul!), descoperiri noi, făcute în cadrul mai multor şcoli de medicină dintre cele mai bune şi mai prestigioase, arată că sursa îmbolnăvirii, precum şi a celorlalte probleme din viaţa noastră este una şi aceeaşi. Mai mult, avem convingerea – şi vă vom prezenta dovezi în acest sens – că am descoperit, de fapt, o parte a sistemului vindecător al organismului care nu era

cunoscută înainte. Credem că acest mecanism nou de vindecare şi modalitatea de a-l pune în funcţiune formează Acel ceva care vă face învingători în bătăliile pe care le daţi cu viaţa.

O persoană cu o inteligenţă normală care se gândeşte un timp la ceea ce am afirmat va pune, probabil, următoarea întrebare: „Dacă acest mecanism chiar vindecă orice şi se află deja în mine, de ce am aceste probleme? De ce nu le-a vindecat deja sau de ce nu a împiedicat apariţia lor?”

Vom fi bucuroşi de întrebare, pentru că ne conduce către Acel ceva nr. 2.

Acel ceva nr. 2

Există ceva pe Pământ care poate face ca Acel ceva nr. 1 să nu funcţioneze. Despre ce este vorba? Despre stres. (Probabil nu ceea ce credeţi voi că este stres.)

Dacă sistemul imunitar şi autovindecător al organismului poate rezolva orice problemă aţi avea, atunci ceea ce îl face să nu mai funcţioneze trebuie să fie cauza tuturor bolilor. Şi chiar este. Conform cercetărilor efectuate de dr. Bruce Lipton de la Facultatea de Medicină a Universităţii Stanford, date publicităţii în 1998, stresul este cauza bolilor şi stărilor de rău în proporţie de cel puţin 95%. Dr. Lipton afirmă că restul de 5% este genetic şi a fost cauzat, probabil aţi ghicit, de stresul cuiva din arborele genealogic al persoanei

respective. Chiar şi Guvernul federal al SUA arată, prin intermediul paginilor de internet ale centrelor de control al îmbolnăvirilor, că 90% din numărul acestora se datorează stresului. Aproape orice sursă cu autoritate în domeniu la care ne-am putea gândi, cum ar fi Harvard, Yale, Vanderbilt, Clinica Mayo, iar lista este mult mai lungă, va fi de acord cu acest lucru.

Demn de menţionat este raportul publicat de Facultatea de Medicină a Universităţii Harvard pe pagina proprie de internet: „Excesul de stres într-o perioadă îndelungată de timp duce la ceea ce numim «stres cronic» şi se corelează cu bolile de inimă, atacurile cerebrale şi poate provoca şi apariţia cancerului şi a bolilor respiratorii cronice. Pe de altă parte, boala este doar vârful aisbergului. Stresul vă afectează emoţional, ştirbindu-vă bucuria de a trăi şi de a fi alături de cei dragi”. 5

Cu alte cuvinte, orice problemă aţi avea, aceasta este, într-un fel sau altul, legată de stres. Până acum, nu prea ştiam ce să facem în această privinţă, pentru că ceea ce este eficient într-o problemă sau la un individ nu va mai funcţiona şi la o altă problemă şi alt individ. Această concluzie a fost dureros de clară decenii de-a rândul. Ca să aflăm o cale de a vindeca boala la origine, trebuie să găsim modalitatea consecventă şi predictibilă de a vindeca stresul.

Conform raportului Facultăţii de Medicină a Universităţii Harvard, boala este doar una dintre

manifestările stresului. Dacă dorim să rezolvăm şi alte probleme, cum ar fi cele relaţionale, de muncă, care afectează dezvoltarea profesională, trebuie să ajungem la originea lor. După cum vom demonstra, tot stresul se află la baza acestor probleme, ceea ce va reieşi clar din faptul că, atunci când oamenii îşi rezolvă problema de stres, li se îmbunătăţesc relaţiile, veniturile cresc exponenţial, satisfacţia este deplină.

Este important de notat că genul de stres de care vorbim, cel aflat la originea bolilor şi stărilor de rău, nu provine din circumstanţe pe care aţi putea să le schimbaţi. Este vorba despre stresul care sălăşluieşte adânc în voi, independent de situaţia actuală de viaţă. De fapt, schimbarea condiţiilor actuale prin eliminarea a ceea ce vi se pare stresant în viaţă poate avea un efect redus asupra acestui stres, care anihilează sistemul imunitar. Conform cercetărilor noastre, peste 90% din cei care susţin, înainte de testare, că nu sunt stresaţi, suferă, de fapt, de stres fiziologic, după cum reiese din rezultatele analizelor. Multe din studiile menţionate, efectuate în cadrul unor facultăţi de medicină, arată chiar acest lucru – un factor de stres nu afectează pe toată lumea la fel. Depinde de programarea „internă” a fiecăruia.

Întrebarea care trebuie pusă

Aceasta înseamnă că prima întrebare pe care trebuie să ţi-o pui atunci când ai o problemă peste

care nu reuşeşti să treci este: „Ce factor de stres îmi împiedică sistemul imunitar să rezolve problema asta şi ce pot face în acest sens?” Problema este că acest gen de stres este aproape imposibil de identificat, s-ar putea să nu ai nici cea mai vagă idee că există şi, chiar dacă îl găseşti, el este protejat împotriva rezolvării (despre acest aspect vorbim mai târziu).

Pe de altă parte, nici nu-ţi dai seama cât de bună este această veste. De ce spun asta? Pentru că nu este vina ta. Problema şi soluţia nu depind de eforturile tale, iar acest gen de stres afectează pe toată lumea, indiferent dacă au fost oameni buni sau nu. Aşa că relaxează-te şi fii iertător cu tine însuţi. Nu trebuie să fii perfect. Am găsit ceea ce căutam. Deci, ce avem acum? Avem…

Acel ceva nr. 3

Există ceva pe Pământ care poate face Acel ceva nr. 1 să funcţioneze din nou.

Despre ce este vorba? Este vorba despre vindecarea problemelor sufletului!

Să facem o scurtă trecere în revistă. Sistemele imunitar şi autovindecător de care dispun oamenii sunt menite, atunci când funcţionează corect, să vindece – şi sunt în stare să facă acest lucru – aproape orice. Există însă un gen de stres care dezactivează sistemele imunitar şi autovindecător sau le încetineşte până într-atât funcţionarea, încât începem să avem probleme de sănătate sau

de alt fel.

Codul vindecării poate repune în funcţiune sistemele imunitar şi autovindecător pentru că se adresează „problemelor sufleteşti”. Codurile vindecării (The Healing Codese) reprezintă descoperirea unui sistem care a existat în organismul omenesc de la începuturile timpului. De unde ştim că aceste Coduri ale vindecării pot repune cele două sisteme în funcţiune? Ştim asta pentru că folosim un test standard6 care nu permite nici măcar în proporţie de 1% intervenţia efectului placebo, iar rezultatele obţinute sunt fără precedent în istoria medicinii.

În ce constau, mai precis, rezultatele acestui test? Când se activează Codul vindecării din organism, stresul fiziologic dispare complet sau într-o proporţie însemnată. Aşadar, logic vorbind, dacă acel ceva de pe Pământ, care poate dezactiva sistemul imunitar şi pe cel de vindecare, este forţat să dispară, atunci sistemul imunitar şi cel de vindecare vor funcţiona din nou. Iar acest ceva este exact ceea ce am avut plăcerea să constatăm în cazuri din întreaga lume încă din primăvara anului 2001. Nu numai că mecanismul Codului vindecării este revoluţionar, dar oamenii ne spun că teoria pe care se bazează a avut un impact încă şi mai mare asupra vieţilor lor. Am numit această teorie „Cele şapte secrete”. Cu adevărat uimitor este că niciun cod al vindecării nu „tratează” probleme de sănătate, ci probleme de suflet, despre care vorbea şi Solomon în Proverbe 4: 23,

cu mai bine de 3.000 de ani în urmă: „Păzeşte-ţi inima mai mult decât orice, căci din ea ies izvoarele vieţii”. Reţineţi, se spune că *toate* problemele de viaţă îşi au originea în inimă. De aceea, zeci de oameni relatează că s-au însănătoşit după ce au folosit Codul vindecării.

Înainte de a trece mai departe...

Sunteţi, probabil, curioşi în ce constă Codul vindecării şi aţi vrea să ajungeţi direct acolo. Foarte bine, puteţi trece direct la *Partea a doua* a cărţii şi veţi căpăta toate detaliile. Dar va veni un moment în care veţi dori să ştiţi ce este cu cele Şapte Secrete prezentate în *Partea întâi*. Pentru a folosi cât mai eficient Codul vindecării, trebuie să înţelegeţi cum apar problemele şi cum să ajungeţi la originea lor pentru a vă vindeca o dată pentru totdeauna.

Cele şapte secrete din *Partea întâi* sunt la fel de revoluţionare precum Codul vindecării însuşi, pentru că această teorie nu se ocupă doar de simptome, aşa cum fac aproape toate celelalte sisteme de auto-ajutorare. Orice alt sistem vizează unul sau mai multe din cele cinci domenii: emoţii; gânduri; convingeri conştiente; fapte şi comportamente; fiziologia corpului. Din cercetările noastre şi aşa cum va reieşi din paginile următoare, considerăm că aceste cinci aspecte sunt doar simptome. Teoria şi practica Codului vindecării se adresează sursei

problemelor, nu doar simptomelor.

Astfel, *Partea întâi* a acestei cărţi oferă un scurt istoric al îngrijirii medicale şi Cele şapte secrete de viaţă, sănătate şi prosperitate. Vom prezenta şi vom explica teoria şi cercetarea care dezvăluie nu doar sursa tuturor problemelor de sănătate, ci a problemelor în general. Ştim că ne asumăm foarte mult, dar suntem dornici să demonstrăm ceea ce am afirmat!

Partea a doua vorbeşte despre rezultate. Oamenii ar putea citi cu interes o carte care le arată de ce vieţile lor sunt date peste cap, dar, dacă lucrurile s-ar opri aici, s-ar putea simţi frustraţi că nu pot să şi facă ceva în acest sens. Această carte nu vă va dezamăgi. *Partea a doua* oferă soluţia pentru rezolvarea sursei problemelor care vă blochează speranţele şi visurile. Veţi primi şi o bonificaţie, şi anume un exerciţiu de 10 secunde pentru a face faţă unei situaţii de stres inerente vieţii cotidiene. Astfel, *Partea a doua* vă oferă modalitatea de a scăpa de stresul de care sunteţi conştienţi, precum şi de cel subconştient, care se află, de fapt, la baza tuturor celorlalte probleme.

Aţi putea simţi imboldul de a lăsa cartea deoparte din cauză că aţi auzit de prea multe ori până acum poveşti cu soluţii miraculoase. Mult prea multe promisiuni de descoperiri incredibile, de vieţi care s-au îmbunătăţit peste noapte, de miracole de tot felul. Şi noi la fel! Însă, trebuie să vă spunem că adevărul, descoperirile, intuiţiile şi

experienţele prezentate în această carte au fost comoara de la capătul căutării mele de-o viaţă a unei metode vindecare reale, cu rezultate verificabile, şi au fost şi sursa vindecării bolii Lou Gehrig (ALS), de care a suferit Ben. Nu putem să *nu* împărtăşim această informaţie!

Nu vă cerem să credeţi dintr-odată în acest adevăr. Vă cerem doar să continuaţi citirea cărţii până la capăt înainte de a da un verdict. Aceasta este provocarea pe care v-o propunem. Aveţi de „pierdut" numai câteva ore din viaţă... şi posibilitatea de a câştiga decenii de viaţă mai bună.

Acum, când ştiţi despre existenţa celor trei lucruri unice, având deci nişte concepte cu care să lucraţi, vom trece la miezul problemei. Pentru a obţine ceea ce doriţi, trebuie să înţelegeţi ceea ce eu numesc „cele şapte secrete ale vieţii, ale sănătăţii şi ale prosperităţii". Înţelegând aceste şapte aspecte critice, vă veţi da seama cum apar problemele, de unde provin, în ce constau, de ce se opun vindecării şi, în final, care este mecanismul simplu prin intermediul căruia puteţi scăpa de ceea ce nu doriţi în viaţă.

Însă, înainte de a ajunge acolo, vrem să dăm un avertisment serios şi pornit din inimă.

Informaţiile din această carte au puterea de a provoca vindecarea profundă a ceea ce este rău în viaţa voastră. Mecanismul pe care îl numim Codul vindecării dezamorsează stresul şi face sistemul imunitar să funcţioneze aşa cum a fost conceput

de Dumnezeu, iar rezultatul va fi constatarea unor schimbări uimitoare care au loc în viaţa voastră.

Durerea are un scop, unul spiritual, iar dacă acest Cod al vindecării vă ajută să faceţi faţă durerii fără a înlătura sursa primară a acestei dureri, înseamnă că v-am făcut un deserviciu.

Vindecarea profundă de care avem nevoie noi toţi nu este de natură fizică sau emoţională, ci spirituală şi presupune vindecarea unei rupturi în relaţia cu un Dumnezeu iubitor. Doar Dumnezeu poate face acest lucru. Este ceva între noi şi Dumnezeu.

Oamenii ne-au spus în repetate rânduri că acest Cod al vindecării i-a ajutat să remedieze probleme care îi împiedicau să creadă într-un Dumnezeu iubitor. Cineva a afirmat:

„Este ca şi cum ar fi fost îndepărtat bruiajul emis de problemele mele, iar acum pot auzi, în sfârşit, mesajele lui Dumnezeu, care îmi arată cum este El, de fapt, nu felul distorsionat în care îl percepeam din cauza problemelor mele sufleteşti”.

Această carte nu-şi propune să vă spună cum să vă exercitaţi credinţa7. Dar este speranţa noastră ardentă şi scopul rugăciunilor noastre că veţi ajunge să îl cunoaşteţi pe Cel care a creat corpul omenesc şi energia, precum şi toate lucrurile care converg spre a face acest Cod al vindecării să funcţioneze astfel. Este modul cel mai important de a vindeca, iar dacă acest Cod al vindecării este un instrument ajutător în acest

proces, el singur nu poate face totul. Codul vindecării este un instrument minunat. Dar ceea ce vă trebuie în ultimă instanţă este să vă ţineţi de Mâna care foloseşte instrumentul.

5 „Stres Management: Approaches for Preventing and Reducing Stres” [Gestionarea Stresului. Modalităţi de prevenire şi reducere a stresului], Harvard Health Publications, Harvard Medical School, http://www.health.harvard.edu/special.health reports/stres.Control.htm.

6 *Gold standard medical test* (în engleză în original) este un diagnostic, un test, considerat a fi cel mai bun în condiţii rezonabile, fără să fie neapărat cel mai bun test posibil în termeni absoluţi. (N.t.)

7 Noi înşine credem în Iisus Hristos. Când (eu, Alex) am descoperit Codurile vindecării, am dedicat timp ca să mă conving că sistemul este în concordanţă cu credinţa mea, după cum am arătat în *Prefaţă.* Pentru mai multe informaţii despre concepţiile şi convingerile noastre religioase, a se citi *Noi oi filosofia noastră*, de la finalul cărţii.

PARTEA ÎNTÂI

Cele şapte secrete ale vieţii, sănătăţii şi prosperităţii

Capitolul întâi

Secretul nr. 1

Există o sursă unică a bolilor şi a stărilor de rău

Pentru a vedea uşa pe care suntem pregătiţi să intrăm, să privim puţin de-a lungul drumului care ne-a purtat aici. Să vă spunem, mai întâi, că existenţa uşii pe care o vedem în faţă a fost prezisă de cele mai mari dintre minţile luminate ale vremurilor noastre, cu decenii înainte, dacă nu chiar secole. Aşa că uşa de care suntem pregătiţi să trecem este poarta de aur pe care ştiinţa a căutat-o, iar ceea ce se află de cealaltă parte este pe cale să schimbe, pentru totdeauna, tot ceea ce înseamnă sănătate. A spune că acest lucru este o schimbare de paradigmă este mult prea puţin.

După cum am afirmat, eu, Ben, m-am vindecat de boala Lou Gehrig după ce am utilizat Codurile vindecării timp de trei luni. Am fost atât de impresionat de acest program, încât am început să ţin prelegeri peste tot prin ţară privind Codurile vindecării şi modul în care funcţionează. Aşa s-a făcut că am fost singurul medic care a apărut în bine cunoscutul DVD cu filmul *The Secret*. Una dintre prelegerile mele se intitulează „Cele cinci epoci ale vindecării” şi oferă o importantă perspectivă asupra parcursului nostru până în momentul acesta şi poate constitui şi explicaţia

motivului pentru care Codurile vindecării nici nu ar fi putut fi descoperite mai devreme.

Cele cinci epoci ale vindecării

Vom vorbi despre existenţa a cinci mari epoci. Prima epocă a fost cea a rugăciunii. Înainte ca omenirea să cunoască sau să înţeleagă importanţa nutriţiei sau a oricărui tip de medicină, avea la îndemână rugăciunea. Poate părea ciudat să începi în acest fel o istorie a medicinei, dar să ne gândim la începuturile omului. Când se îmbolnăveau, tot ce puteau face oamenii era să apeleze la zei pentru vindecare. Istoria este plină de idoli, practici religioase şi ritualuri menite să aducă vindecarea. În mitologia greacă, Apollo era considerat sursa primară de vindecare, iar el i-a transmis aceste puteri şi fiului său, Asclepios, care nu numai că nu lăsa oamenii să moară, ci a înviat chiar câţiva. În nordul statului Perú, se mai practică ritualuri de vindecare de către femei-şaman, cunoscute *drept curanderos*. Ele folosesc rugăciuni şi obiecte sfinte, spală bolnavul cu apă sfinţită şi invocă puterea spiritelor care să le ajute să descopere cauza afecţiunii şi să o vindece.

Multe culturi, religii sau chiar oameni consideră şi în prezent că Dumnezeu este singura sursă de vindecare. De-a lungul timpului, unii au crezut că puterea rugăciunii constă în rugăciunea în sine, în timp ce alţii au atribuit puterea intervenţiei supranaturale a unei forţe superioare.

Recent, multe studii ştiinţifice au arătat puterea rugăciunii în sfera vindecării.

Dr. Larry Dossey, medic generalist, a scris mai multe cărţi despre puterea rugăciunii în vindecare: *Healing Words: The Power of Prayer in the Practice of Medicine [Cuvinte vindecătoare. Puterea rugăciunii în practica medicală]; Miracles of Mind: Exploring Non-local Consciousness and Spiritual Healing [Miracolele minţii. Explorarea conştiinţei non-locale şi a vindecării spirituale]; Reinventing Medicine: Beyond the Mind-Body to a New Era of Healing [Reinventând medicina. Dincolo de minte – corp într-o nouă eră a vindecării]* etc. La Universitatea Duke (Horrigan, 1999), s-au derulat studii cunoscute sub denumirea „The Mantra Study Project" [Proiect de studiu al mantrelor], care prezentau constatarea că pacienţii suferind de angină pectorală au beneficiat cel mai mult de pe urma rugăciunilor. Dintotdeauna, oamenii s-au rugat pentru că au crezut în existenţa unei puteri superioare. O altă teorie afirmă că vindecarea este un flux ce izvorăşte din credinţă, devenind însăşi vindecarea. Ştiinţa a mai dovedit că încrederea în sine poate fi un agent vindecător foarte puternic. Medicina a ignorant acest lucru chiar cu dispreţ, găsindu-i şi un nume, efectul placebo. Efectul însă este cât se poate de real şi nu trebuie desconsiderat.

Pe plan fizic, nu a durat mult până când oamenii şi-au dat seama că anumite frunze, crenguţe, rădăcini ori scoarţa unor copaci aveau

puteri vindecătoare. Şi aşa a început lunga istorie a plantelor medicinale. Civilizaţia occidentală a secolului al XX-lea a făcut ca utilitatea lor să nu mai fie recunoscută, aşadar, să fie utilizate tot mai puţin. În prezent însă, plantele medicinale revin în forţă. Găseşti la tot pasul magazine cu produse nutriţioniste şi plante medicinale. În timpul deplasărilor pe care le facem în întreaga lume cu prelegerile noastre, auzim peste tot oameni vorbind despre vitamine, minerale, tratamente alternative pe bază de plante medicinale. Această revenire este cu atât mai remarcabilă cu cât vorbim nu despre oameni lipsiţi de educaţie, ci de cei mai rafinaţi intelectuali, care au ajuns la aceeaşi concluzie, cunoscută de secole, în privinţa plantelor medicinale şi a suplimentelor alimentare. China a folosit plante medicinale din timpuri străvechi, de când există istorie scrisă.

Civilizaţia occidentală a ridicat miza, dezvoltând o întreagă industrie a vitaminelor şi produselor nutriţioniste. Rafturile librăriilor sunt pline de cărţi despre miracole moderne pe bază de plante. Magazinele de produse naturiste au sute de produse extrem de benefice oamenilor pentru aproape orice suferinţă. Dar, totul se opreşte cu o frână bruscă, pentru că Organizaţia Mondială a Sănătăţii a promovat o lege, numită „CODEX”, care limitează concentraţiile vitaminelor, mineralelor, aminoacizilor şi uleiurilor esenţiale la niveluri care nu vor avea nici pe departe efectul benefic oferit timp de decenii. Orice produs care

are un conţinut mai mare decât cel prevăzut se va elibera pe bază de reţetă şi va costa semnificativ mai mult. Poate credeţi că vorbesc despre ceva ce se va întâmpla cândva, în viitor, însă în toate statele semnatare ale acordului cu OMS, legea este în vigoare deja. Chiar şi în state precum SUA, cu o Constituţie solidă, legea este în vigoare pentru că are statut de tratat şi poate să încalce legea fundamentală. CODEX s-a întrunit la Roma în iunie 2005 şi a statuat standardele impuse industriei farmaceutice într-un document intitulat „Vitamin and Mineral Guideline" [Ghidul vitaminelor şi mineralelor]. Acesta este în vigoare în Germania, unde, în prezent, poţi procura vitamine în concentraţie mare doar pe bază de reţetă eliberată de medic. Am convingerea că multe state vor trece treptat la modificarea modului în care lucrează această industrie, în aşa fel încât să nu stârnească indignarea publicului. Vor aborda problema cu delicateţe, dar este neliniştitor să vezi că produse farmaceutice mult mai periculoase – medicamentele de pe rafturile farmaciilor – vor fi mai uşor de obţinut decât vitaminele pentru că exista CODEX. Ne putem întreba de ce ţările noastre ar legifera ceva ce face ilegală comercializarea liberă a vitaminelor, mineralelor şi substanţelor nutritive, dar acceptă accesul nerestricţionat la produse farmaceutice mult mai toxice. Industria farmaceutică nu profită de pe urma sănătăţii oamenilor, ci doar atunci când cineva tratează simptomele unei boli, lună de

lună, an după an.

Asta ne aduce în noua epocă a medicinei, aceea a medicamentelor şi chimicalelor. De ce le numim chimicale? Foarte simplu, pentru că asta sunt. Cele mai multe medicamente sunt create după următorul principiu: se găseşte o plantă care are calităţi terapeutice, se caută ingredientul activ, care însă nu poate fi patentat încă drept medicament. Să nu uităm că nu se obţine profit dacă nu există exclusivitate. Pasul următor în procesul dezvoltării unui nou medicament este să se modifice ingredientul „activ" astfel încât să nu fie natural.

Aşa că avem acum un produs chimic. Poate vă gândiţi că nu este aşa de grav, însă nu trebuie să uităm că sistemele organismului au fost proiectate să lucreze cu materiale organice. Avem deci o substanţă, un medicament, pe care organismul nu îl poate descompune în componente, iar asta este ceea ce numim o *toxină*. Am dezvoltat o întreagă industrie în jurul producţiei de toxine, în condiţiile în care am putea folosi materiale organice naturale, componentele naturale ale substanţei sau plantei originale, mult mai eficiente pentru fiziologia organismului. De exemplu, unul dintre cele mai vândute medicamente din istoria farmaceutică este Valium, obţinut din rădăcina de valeriană, unul dintre cele mai bune sedative naturale, dar şi un excelent agent antianxios. Nu au existat antecedente de dependenţă provocată de rădăcina de valeriană. Dar nicio companie

farmaceutică nu poate patenta rădăcina de valeriană, pentru că se găseşte în natură. Sintetizarea rădăcinii de valeriană într-un puternic produs medicamentos, care a putut fi patentat, a făcut necesară crearea de clinici de tratare a dependenţei de Valium peste tot în lume.

Pentru a ne continua călătoria, să aruncăm o privire asupra chirurgiei. Omenirea a practicat chirurgia de secole, dar aceasta a fost foarte crudă până la descoperirea anesteziei. Înainte de asta, medicii puteau face doar ceea ce era suportabil pentru om sau în funcţie de numărul celor care îl puteau imobiliza. Alcoolul era folosit ocazional ca anestezic general. Scopul şi valoarea chirurgiei constau în aceea că putea îndepărta din corp ceva ce ameninţa viaţa. De exemplu, dacă cineva avea o cangrenă la picior, punea şi imobilizat, după care se lua un fierăstrău şi i se tăia piciorul. Pentru cauterizare, s-a folosit iniţial focul. Nu mai este nevoie să subliniem cât am progresat în acest domeniu. În prezent însă chirurgia nu este folosită doar în situaţiile în care viaţa este ameninţată, ci şi cu frivolitate, am putea spune, în domenii precum cosmetica, devenind o industrie în plină expansiune. În vreme ce statisticile arată că un număr mare de intervenţii chirurgicale se fac fără să fie necesare, chirurgia de urgenţă este cu adevărat un dar pentru omenire şi mulţumită ei sunt salvate nenumărate vieţi.

Ultima frontieră

Şi acum, ceea ce aşteptaţi: poarta de aur. Ceea ce minţile luminate ale veacului nostru au prevestit, începând cu Albert Einstein, a fost descoperit, validat şi adus la cunoştinţa marelui public. Mulţi alţi oameni de ştiinţă au vorbit despre acest subiect, dar vom lăsa această discuţie pentru Secretul al doilea, ce va urma. Voi începe prin a cita una dintre aceste minţi luminate:

Medicina viitorului se va baza pe controlul energiei organismului.

— Profesor William Tiller, Universitatea Stanford

Într-adevăr, energia este ultima frontieră, este forma supremă de vindecare. Medicina a bâjbâit câţiva ani, apoi a fost târâtă chiar într-acolo împotriva voinţei ei, dar, până la urmă, a ajuns unde trebuia. Nu am ştiut dintotdeauna că lumina soarelui are un efect benefic asupra sănătăţii. Marie Curie ne-a ajutat să păşim în acest domeniu, descoperind elementul radium şi razele X, dar şi cât de dăunătoare poate fi această energie. Veţi afla mai multe despre ce este „energia” şi despre cât de dăunătoare sau binefăcătoare poate fi în capitolele următoare. Veţi afla de ce este aceasta viitorul sănătăţii şi al vindecării.

Dincolo de complexul simptomelor

În prezent, modul în care sunt tratate şi diagnosticate problemele de sănătate se bazează pe ceea ce numim „complexul simptomelor”. Complexul simptomelor nu este folosit doar în medicina alopată, ci şi în cea alternativă şi încă de sute de ani.

Complexul simptomelor funcţionează aşa cum lasă se înţeleagă denumirea sa. Medicul sau tămăduitorul, cel ce rezolvă problemele, consilierul sau ajutorul, ia aminte la simptomele prezentate de o persoană. Odată identificate simptomele, el consultă o carte, o diagramă sau experienţa proprie pentru a determina care poate fi problema, în funcţie de acel set de simptome. După stabilirea problemei probabile – operaţie numită diagnostic –, se trece la tratament, întrebându-se care ar fi cel mai bun mod de a trata acea problemă conform standardului din domeniu. Tratamentul depinde, în mare măsură, de metodele folosite de medic sau vindecător. Medicii de medicină alopată folosesc chirurgia şi medicaţia. Cei care practică medicina alternativă folosesc plante medicinale, minerale şi vitamine şi nu „tratează” boala, ci promovează o stare bună de sănătate. Consilierii şi terapeuţii susţin o abordare diferită a problemei, întrebuinţează tehnici comportamentale sau, pur şi simplu, oferă sprijin prin faptul că ştiu să asculte cu înţelegere.

Astfel, complexul simptomelor cuprinde trei etape:

1. prezentarea simptomelor;

2. diagnosticarea în funcţie de simptomele prezentate, care se face în funcţie de experienţă, studii sau cărţi;

3. intervenţia propriu-zisă, terapia sau tratamentul pe baza diagnosticului.

Există efectiv mii de posibilităţi pentru fiecare dintre aceste trei etape. Când vorbim de probleme de sănătate, acestea pot viza sănătatea fizică sau sănătatea mentală. Alte probleme cuprind aspecte relaţionale, probleme profesionale sau de vârfuri de performanţă (ca în atletism, realizări de tot felul sau vânzări). Fiecare dintre aceste probleme deschide diverse posibilităţi, în funcţie de problema concretă sau metodologia terapeutului. Cu alte cuvinte, procesul poate fi extrem de complicat şi chiar controversat, pentru că experţi diferiţi vor pune diagnostice diferite şi nu vor cădea de acord nici asupra modului de intervenţie, de terapie sau tratament.

Dacă vreţi să vedeţi cât de frustrant poate fi, daţi o căutare după orice nume de boală, orice, indiferent că este o boală mintală sau o durere de cap. Veţi găsi o mulţime de informaţii interesante, dar şi multe dintre acestea contradictorii nu numai în privinţa cauzelor respectivei boli, ci mai ales a tratamentului. S-ar putea să fiţi dezamăgiţi văzând cât de împărţite sunt părerile experţilor. Aşa că, dacă experţii se contrazic, cum ar putea

cineva care nu este specialist şi se confruntă cu o problemă să aleagă şi să decidă care este cea mai bună cale pentru el, ca să nu piardă timp şi să cheltuie bani degeaba sau, mai rău, ca să nu-şi piardă viaţa alegând o soluţie care nu este bună pentru el?

Să vorbim puţin despre pierderea de timp şi bani. Să presupunem că aţi făcut acea căutare pe internet, aţi găsit zece sugestii diferite despre cum să procedaţi şi, până să ajungeţi la cea mai potrivită, aţi încercat altele cinci. În acest caz, aţi pierdut timp şi bani cu cele cinci soluţii care nu v-au fost de folos.

Nu era grozav dacă exista o singură sursă generatoare de probleme? Dacă aşa ar sta lucrurile, v-aţi putea concentra asupra ei pentru a rezolva problema, oricare ar fi aceasta. Acest lucru ar avea mai multe avantaje. Nu aţi mai pierde atâta timp şi bani pentru că v-aţi concentra pe o singură problemă! Dacă ar fi o singură sursă a tuturor problemelor, atunci aceasta ar trebui să fie şi sursa problemelor voastre, astfel încât aţi putea avea convingerea că, dacă aţi vindeca acea sursă unică, vi s-ar îmbunătăţi viaţa în toate privinţele. Aţi putea chiar extrapola, spunându-vă că, dacă aţi vindeca acea unică sursă, aţi fi siguri că sunteţi pe drumul cel bun în soluţionarea problemelor.

Dacă aveţi liniştea sufletească pe care v-o dă faptul că sunteţi conştienţi că faceţi ceea ce este bine pentru voi, atunci începeţi deja să rezolvaţi

problema la sursă. Liniştea sufletească poate veni din faptul că ştiţi că economisiţi, cu siguranţă, o mulţime de bani, timp sau energie preţioasă, doar pentru că vă concentraţi asupra acelei surse unice.

Motivul de pe urmă poate fi şi cel mai important dintre toate. Adică, dacă ar exista o singură sursă a tuturor problemelor şi aveţi zece probleme de rezolvat, toate se pot rezolva dintr-odată, pentru că îşi au originea în acelaşi punct. Dacă vindecaţi acel punct de origine, rezolvaţi, de fapt, toate cele zece probleme care vă împiedică să trăiţi viaţa pe care v-o doriţi, să aveţi relaţiile pe care le doriţi, să aveţi linişte şi pace, prosperitatea şi succesul visate. În loc să procedaţi după vechea metodă şi să trataţi problemele pe rând, prin sistemul complexului de simptome, care ar presupune abordarea lor pe rând şi aplicarea unor intervenţii diferite pentru fiecare în parte, puteţi rezolva toate problemele în acelaşi timp.

Iată câte avantaje sunt în a avea o singură sursă a tuturor problemelor de sănătate.

Ei bine, pregătiţi-vă să sărbătoriţi, căci majoritatea celor ce lucrează în domeniul sănătăţii au căzut de acord că *există* o singură sursă a tuturor problemelor de sănătate. Şi aici intervine Secretul nostru nr. 1!

Secretul nr. 1. Sursa unică a bolilor şi a stărilor de rău

Să ne întoarcem la exemplul căutării pe internet a unei boli şi să ne reamintim frustrarea produsă de dezacordul specialiştilor privind tratamentul cel mai bun. Ei bine, aproape toată lumea este de acord că majoritatea problemelor de sănătate îşi au originea în STRES! De fapt, acest lucru a devenit atât de general acceptat în ultimii 10–15 ani, încât guvernul federal al SUA l-a adus la cunoştinţa publicului. După cum am arătat mai sus, centrele de control al bolilor din Atlanta susţin că 90% din toate problemele de sănătate se corelează cu stresul. Pe de altă parte, dr. Bruce Lipton a arătat într-un studiu, care făcea publice, în 1998, rezultatele cercetărilor realizate la Facultatea de Medicină a Universităţii Stanford, că nu este de acord cu procentul. Pe baza lucrărilor sale de laborator, dr. Lipton afirmă că peste 95% din boli îşi au originea în stres.

Mass-media abordează subiectul cu regularitate. Ediţia online a Ghidului de sănătate (Health Guide) al cotidianului *The New York Times* subliniază că „stresul este dat de orice situaţie sau gând care ne face să ne simţim frustraţi, furioşi sau anxioşi. Ceea ce este stresant pentru unii nu este neapărat stresant şi pentru ceilalţi”.

În septembrie 2004, revista *Newsweek* dedica atât coperta, cât şi articolul de fond temei „The New Science of Mind & Body” [Noua ştiinţă a minţii şi corpului]. Articolele abordau tematici de

tipul „Forgiveness and Health” [Iertarea şi sănătatea], „Stres and Infertility” [Stresul şi infertilitatea], „Clues to Heart Disease” [Indicii ale bolilor de inimă] şi altele. Vom reveni mai târziu asupra iertării şi sănătăţii. O altă revistă de marcă, *Time*, scria pe copertă că tensiunea arterială este „ucigaşul din umbră” scăpat de sub control. Stresul a fost evidenţiat, tot mai des, drept cauză majoră a hipertensiunii arteriale.

Am pagini peste pagini cu rezultate ale cercetărilor care arată că stresul este o sursă de îmbolnăvire. În numărul din 30 mai 2004 al publicaţiei *USA Today* a apărut un articol intitulat „Manage Stres, Manage Illness” [Ai gestionat stresul, ai gestionat boala], în care erau prezentate opinii ale unor surse de la universităţile Harvard, Arizona şi North Carolina, de la Naţional Heart, Lung and Blood Institute [Institutul naţional de cardiologie, pneumologie şi hematologie], Michigan Technological University [Universitatea Politehnică Michigan], American Medical Association (AMA/Asociaţia Medicală Americană), Universitatea Tulane, Indiana University Cancer Center [Centrul oncologic al Universităţii Indiana], Departament of Health and Human Services [Departamentul de sănătate şi servicii pentru om]. Alte studii provin de la Clinica Mayo, Universitatea Vanderbilt, Centrul Yale de cercetare a stresului, Facultatea de Medicină Harvard, CDC, Centrul oncologic Anderson, Naţional Academy of Sciences [Academia

naţională de ştiinţe], Universitatea Boston – iar lista poate continua şi noi nume i se adaugă săptămânal, pe măsură ce apar noi cercetări.

Aşadar, ce înseamnă toate acestea? Înseamnă că prima întrebare pe care trebuie să ne-o punem, conform cercetărilor de ultimă oră, este următoarea: „Ce stres provoacă toate astea şi cum poate fi rezolvată problema?”

Înainte de a răspunde la această întrebare, trebuie să căutăm răspunsul la altă întrebare, şi anume: „Ce este, de fapt, stresul din organism?”

Fiziologia stresului

Ce este stresul exact? Este o factură de achitat, cearta cu un vecin, lucruri care decurg altfel decât au fost planificate la serviciu, este grija pentru sănătatea noastră? Spuneţi-i cum vreţi şi, da, oricare dintre cele de mai sus pot fi stresante. Este însă o mare diferenţă între stresul de circumstanţă, pe care îl numim adesea stres, şi stresul fiziologic, care provoacă boală şi stări de rău.

Stresul fiziologic este, simplu spus, un sistem nervos dezechilibrat. Sistemul nervos central poate fi descris prin analogie cu o maşină. Dacă apăsăm tot timpul pedala de acceleraţie la maximum, vom sfârşi prin a strica ceva. Tot astfel, folosind frânele în exces, ceva se va strica până la urmă. Maşina este proiectată să funcţioneze normal dacă pedala de acceleraţie şi frâna sunt

utilizate echilibrat. Acceleraţia este asimilată cu sistemul nervos simpatic (care accelerează lucrurile), în timp ce sistemul nervos parasimpatic lucrează ca frânele (încetinind lucrurile). Testul variabilităţii pulsului (HRV) este testul medical standard cel mai important pentru măsurarea stresului fiziologic şi arată dacă sistemul este echilibrat sau dezechilibrat. Vom vorbi despre acest test mai pe larg mai târziu.

Partea cea mai mare a sistemului nervos poartă numele de sistem nervos autonom (ANS). „Autonom", adică „automat" şi se numeşte aşa pentru că guvernează lucruri la care nu este nevoie să ne gândim, deoarece se petrec automat. De fapt, 99,99% din ceea ce se întâmplă în corpul nostru într-un anumit moment se află sub controlul sistemului nervos autonom. Aproximativ cinci trilioane de biţi de informaţie intră în creierul nostru în fiecare secundă, iar noi suntem conştienţi doar de aproximativ 10.000 de biţi.

De exemplu, nu vă gândiţi la mâncarea consumată la prânz şi aflată acum în intestinul subţire. Nu trebuie să aveţi grijă ca aceasta să-şi continue mersul spre următorul segment de intestin. Nu trebuie să aveţi grija adăugării de amilază pentru a descompune proteinele sau de lipază pentru a descompune grăsimile. Nu trebuie să vă îngrijiţi de creşterea nivelului de insulină pentru a face faţă excesului de zahăr şi nici de rinichii voştri, care trebuie să vă scape de excesul de sodiu doar pentru că aţi adăugat sare în

mâncare. Nu vă gândiţi nici că ficatul trebuie să scape de toxinele ingerate cu legumele şi nici că sistemul imunitar trebuie să lupte cu bacteriile din hrană. Putem continua, dar cred că aţi înţeles ideea. Aproape tot ceea ce se întâmplă în corpul vostru, inclusiv creşterea părului, se face automat. Nu este nevoie să puneţi voi lucrurile în mişcare. Nu este grozav? Timpul nu ar fi nici pe departe suficient dacă ar trebui să facem în mod conştient toate aceste lucruri!

Totul se reduce la echilibru

Sistemul nervos autonom/ANS are două părţi, şi vorbim din nou despre echilibru. De o parte, avem sistemul nervos parasimpatic/PNS, care răspunde de creştere, vindecare şi întreţinere şi cuprinde cea mai mare parte a automatismelor de care tocmai am vorbit.

De cealaltă parte, avem sistemul nervos simpatic/SNS, care este proiectat să fie folosit mult mai puţin, având totuşi un rol foarte important în starea de sănătate sau boală. Am putea denumi SNS drept sistemul „luptă sau fugi”. El este alarma de incendiu menită să ne salveze vieţile la un moment dat, poate când suntem în maşină pe autostradă. Poate că folosim preponderent pedala de acceleraţie, dar frânele sunt cele care ne salvează viaţa când suntem la volan. Când ajungem în zona luptă sau fugi, multe lucruri se pot întâmpla. Circulaţia sangvină se

schimbă complet. Nu mai ajunge la stomac pentru digestie şi nici nu irigă lobii frontali pentru stimularea gândirii creatoare. Nu mai ajunge nici la ficat sau rinichi. Sângele se duce masiv către muşchi, pentru că organismul gândeşte că trebuie să lupte sau să alerge mai tare decât ceea ce vă ameninţă viaţa. Aşa că nu este nevoie să vă digeraţi mâncarea din intestin, să vă curăţaţi ficatul de toxine, să echilibraţi electroliţii din rinichi sau să aveţi gândire creatoare pentru că, dacă nu supravieţuiţi în următoarele câteva minute, restul chiar nu contează. Însă, repet, toate acestea se întâmplă automat.

Nivelul critic de stres din celulă

Deşi menite să salveze viaţa, dacă se menţin timp îndelungat printr-un stres continuu, aceste schimbări ajung să dăuneze organelor, afectând, în special şi în mod direct, sistemul imunitar. Asta se petrece la nivel de organ. Să vorbim puţin despre ce se întâmplă la nivel celular. Am o prietenă bună, cu doctorat în medicina nutriţiei şi terapeut naturopat. Ea nu înţelegea de ce oamenilor nu le mergea bine sau de ce nu se vindecau, deşi le administra elementele nutritive, vitaminele şi mineralele adecvate. Şi, să nu interpretaţi greşit, chiar le administra ce trebuia. Este un medic foarte bun. Ceea ce nu înţelegea ea în totalitate era efectul stresului la nivel celular. În marina militară, când o navă este atacată, tot ceea

ce înseamnă întreţinere, reparaţii şi orice altă activitate normală încetează. Chiar şi când echipajul trebuie să doarmă sau să mănânce, „posturile de luptă trebuie asigurate cu personal”. Când alarma de incendiu (SNS) se declanşează, celulele noastre îşi încetează creşterea, vindecarea şi întreţinerea normală. De ce se întâmplă acest lucru? Alarma de incendiu se declanşează doar în caz de urgenţă, iar acele activităţi pot aştepta câteva minute, cât fugim sau luptăm să ne salvăm viaţa. Celule se închid efectiv, aşa cum îşi închide nava hublourile în timpul atacului. Nimic nu intră, nimic nu iese. Nicio navă de întreţinere nu va veni lângă nava de luptă pentru a o alimenta cu hrană sau pentru a lua gunoiul. În mod similar, celulele noastre nu primesc hrană, oxigen, minerale, acizi graşi esenţiali ş.a. Şi nici nu pot scăpa de deşeuri şi toxine cât timp se află sub stres. Totul se opreşte, cu excepţia celor necesare supravieţuirii. În acest fel, în celulă se creează un mediu care este toxic şi nu permite creştere sau reparaţii. De fapt, dr. Bruce Lipton afirmă că acesta este felul în care căpătăm boli genetice. Privind şi partea optimistă a problemei, vom spune că aceeaşi cercetare de la Universitatea Stanford a constatat că acele celule care erau deschise, în creştere şi funcţionau în modul vindecare erau, practic, imune la boală. Să repet, căci este cea mai importantă afirmaţie pe care am auzit-o în lumea medicală după multă vreme. „O celulă în creştere, care funcţionează în

modul vindecare, este imună la boală”. Este epocal! După cum am văzut, lupta sau fuga reprezintă reacţia necesară salvării vieţii, dar nu trebuie menţinute perioade lungi. Problema este tocmai că omul obişnuit stă în această stare perioade îndelungate, iar rezultatul nu poate fi decât unul singur. Ceva se defectează până la urmă şi îşi face simţită prezenţa sub forma unui simptom. Când ajungem să avem mai multe simptome, spunem că suntem bolnavi. Iar boala este locul unde veriga slabă din lanţ a cedat la presiunea numită stres.

Cât de tare ţi s-a umplut paharul?

Doctoriţa Doris Rapp este considerată de mulţi oameni cea mai bună specialistă în alergologie din lume. A scris multe cărţi în special pe tema alergiilor la copii. Dr. Rapp a elaborat o teorie pe care a denumit-o „paharul de stres”, conform căreia toţi avem un recipient intern, care reprezintă cantitatea de stres pe care o putem suporta înainte de a claca. Câtă vreme paharul nu este plin, mai putem face faţă unor noi agenţi de stres chiar cu succes, aşa încât să nu ne afecteze. Când paharul se umple şi dă pe dinafară, înseamnă că veriga cea mai slabă a cedat.

În momentul în care se dă alarma, de la creier pleacă un semnal direct spre sistemul imunitar, trecând prin celulele care sunt conectate nemijlocit la terminaţiile nervoase, denumite

dendrite. La medicină, ne-au învăţat că aceste dendrite sunt celule imunitare, şi aşa şi sunt. Neurologii susţin că fac parte din domeniul sistemului nervos pentru că sunt emiţători nervoşi, aceeaşi pe care îi utilizează celulele nervoase. De aceea, acum, sunt denumite „celule neuro-imunitare”, dat fiind că ambele accepţii sunt adevărate. Ele aparţin sistemului nervos şi fac legătura directă cu sistemul imunitar, transmiţând mesajul „închide”, „opreşte”.

Sistemul imunitar în modul aşteptare

De ce ar trimite creierul un asemenea mesaj sistemului imunitar? Să ne gândim puţin care este rostul sistemului nervos simpatic – este acela de a ne salva viaţa. Dar al sistemului imunitar? El luptă cu bacteriile, virusurile, micozele, repară şi distruge celule anormale (canceroase). Ar trebui ca ceva din toate astea să se întâmple în următoarele cinci minute? Nu, sigur că nu. De asemenea, sistemul imunitar utilizează cantităţi uriaşe de energie. Să nu uităm că avem nevoie de întreaga energie şi de toate resursele de care dispunem pentru un singur scop în următoarele câteva minute, şi anume să ne salvăm viaţa! De aceea, tot ceea ce nu este vital în următoarele câteva minute este oprit. Nu este nicio problemă dacă sistemul nostru imunitar nu are de înfruntat bacterii sau micoze în următoarele cinci minute şi nu este nicio problemă nici dacă mâncarea nu este

digerată în alte cinci minute. Problema este astăzi că trăim într-o stare continuă de „luptă sau fugi. În decursul lungilor noastre călătorii prin lume, când am făcut Testul variabilităţii pulsului, am constatat un fenomen fascinant şi relevant. Înainte de test, întrebam fiecare persoană dacă se simţea stresată în ziua respectivă. Aproximativ 50% răspundeau că se simţeau stresaţi, alţi 50% spuneau că nu. Din cei 50% al căror răspuns a fost nu, a reieşit în urma testului că aproape 90% sufereau de stres fiziologic, adică de acela care duce la boală şi la stări generale de rău.

Într-o zi, am văzut pe spatele unei maşini un autocolant pe care scria: „Dacă îl ai, înseamnă că ţi l-a dat un camion”. De atunci, urăsc camioanele şi le percep ca pe un pericol real pe autostrăzi. Oricum, mă aduc în starea luptă sau fugi. Consider că toată acea încărcătură de marfă ar trebui să circule pe şine de cale ferată. Pe de altă parte, trebuie să recunosc că aproape tot ce am în casă a venit cu camionul – inclusiv casa! Am dat-o la construit într-o uzină, după care a fost transportată la locul ei cu un camion. Dacă aveţi o problemă de sănătate, ea vine întotdeauna de la stresul fiziologic – toate problemele de sănătate, de fiecare dată.

Am primit un telefon de la un domn care participase cu puţin timp în urmă la unul dintre seminarele noastre. Ne-a sunat să ne spună că, după aceea, s-a dus acasă şi a căutat cuvântul stres pe internet. A găsit peste 67 de milioane de

site-uri care utilizau cuvântul stres. Trecând în revistă aceste site-uri, ajungi la concluzia că, dacă ai o problemă de sănătate, ea derivă din stres. Odată stabilit acest adevăr, de câte ori îţi curge nasul ori ai o durere care nu poate fi identificată, dacă doctorul îţi spune într-o zi că ai mult temutul cancer, pe scurt orice ţi se întâmplă rău în domeniul sănătăţii, trebuie să te întrebi: Ce stres a provocat acel rău şi ce pot să întreprind ca să scap de el?

De ce oare nu ne punem această întrebare? Pentru că, până acum, nu am dispus de o cale potrivită, de încredere, valabilă, pentru contracararea stresului. Ceea ce funcţionează în cazul unor oameni şi al unor probleme poate să nu mai fie valabil pentru alţi oameni şi alte probleme. Motivul este că nu am avut piesa lipsă din puzzle. Şi astfel ajungem, în scurt timp, la Secretul nr. 3.

Centrul de control al stresului

Stresul este controlat de sistemul nervos central. În particular, stresul fiziologic este creat pe axa hipotalamus – glanda pituitară – glanda suprarenală (H-P-A). Hipotalamusul şi glanda pituitară au fost considerate multă vreme principalele glande endocrine. De fapt, glanda pituitară realizează interfaţa cu sângele pentru ca hormonii să poată fi eliberaţi în fluxul sangvin. Hipotalamusul este unitatea centrală de prelucrare din creier şi are conexiuni cu întregul

sistem limbic – centrii emoţiilor din creier. De fapt, are conexiuni nervoase cu practic toate zonele cerebrale şi se leagă de restul organismului prin intermediul hormonilor, pe care îi produce şi îi eliberează glanda pituitară. Iată o listă scurtă a câtorva dintre funcţiile controlate de hipotalamus:

1. tensiunea arterială;
2. temperatura corpului;
3. reglarea apei în organism prin senzaţia de sete şi funcţionarea rinichilor;
4. capacitatea de contractare a uterului;
5. laptele de mamă;
6. impulsurile emoţionale;
7. hormonul de creştere;
8. glandele suprarenale;
9. hormonul tiroidian;
10. funcţionarea organelor sexuale.

Din punct de vedere fiziologic, stresul afectează funcţionarea tuturor organelor menţionate anterior, în special prin modificarea cantităţii de adrenalină, cortizol, glucoză, insulină şi hormon de creştere eliberate în sânge. Cum măsurăm cantitatea de stres din organism? Se pot măsura valorile individuale ale celor menţionate anterior, dar Testul variabilităţii pulsului (HRV) a devenit testul standard în măsurarea stresului fiziologic. Este extrem de preţios, deoarece arată starea de echilibru a sistemului nervos autonom. În medicină, cele mai bune analize sunt cele simple, de încredere, uşor repetabile şi care măsoară ceea ce doreşti să analizezi. Testul

variabilităţii pulsului este un foarte bun exemplu în acest sens. Este simplu pentru că măsoară creşterea şi descreşterea (variabilitatea) bătăilor inimii în corelaţie cu respiraţia. Este de încredere pentru că este un test standard, cel mai bun test medical de care dispunem pentru măsurarea sistemului nervos autonom.

Starea de echilibru a sistemului nervos autonom echivalează cu creşterea şi însănătoşirea, ceea ce înseamnă de fapt o stare bună de sănătate, pe când starea de dezechilibru sau stres a acestui sistem înseamnă îmbolnăvire, stare proastă de sănătate. Starea de echilibru este ceea ce putem modifica şi măsura ştiinţific cu ajutorul Codurilor vindecării, care pot face acest lucru în toate cazurile. Programul de Testare a variabilităţii pulsului (HRV) de uz comercial, pe care l-am achiziţionat, a fost destul de scump la momentul acela, dar, în prezent, se pot cumpăra convenabil echipamente şi programe pentru această testare, utilizabile acasă.

Simptomele. Veriga cea mai slabă cedează

Cum se manifestă stresul în organism? O face prin ceea ce numim boală sau simptome. De ce sunt atât de multe simptome diferite sau boli dacă există o singură cauză? Răspunsul este simplu: pentru că a cedat cea mai slabă verigă din organism. Poate fi vorba de o predispoziţie genetică ori de efectul unei toxine care a intrat în

organism printr-o rană avută cândva. Să parcurgem procesul pas cu pas. Să spunem că aveţi o problemă care a fost diagnosticată ca reflux gastro-esofagian. Sunteţi stresat, iar stresul scade tonusul muşchilor din zona inferioară a esofagului, care necesită sânge şi energie, pe care însă le folosiţi pentru starea de luptă sau fugi. Astfel încât acidul gastric ajunge înapoi în esofag, lezându-i mucoasa. Celulele sunt lezate în mod repetat, ceea ce provoacă dureri şi, până la urmă, ulcer sau cancer. Aceasta se întâmplă doar pentru că nu funcţionează în ele modul creştere, însănătoşire şi reparare, altfel s-ar putea proteja de atacul acid. Şi astfel ajungeţi să manifestaţi boala de reflux gastro-esofagian.

Soluţia medicală este pastila de reducere a acidităţii. Dar acidul gastric este necesar pentru digerarea hranei. Acidul are şi rolul de a distruge bacteriile ingerate odată cu hrana. Pentru atenuarea simptomelor, s-au creat două noi probleme: pe de o parte, numărul sporit de bacterii suprasolicită sistemul imunitar; pe de altă parte, hrana rămâne în stomac mai multă vreme, până ce acesta reuşeşte să producă suficient acid pentru a o digera, ceea ce prelungeşte perioada de expunere a esofagului la atacul acidului gastric. Suntem într-un cerc vicios. Aşadar, ce vrem de fapt, să atenuăm simptomele sau să vindecăm sursa de boală?

Desigur, este de preferat să vindecăm sursa şi, după cum am arătat foarte limpede, sursa este

stresul.

Ce face Codul vindecării în privinţa stresului?

Aşa cum am menţionat, Testul variabilităţii pulsului este cel mai bun test medical existent pentru măsurarea stresului fiziologic din sistemul nervos autonom. A fost folosit cu succes în medicină timp de 30 de ani, intrând în aceeaşi categorie cu tomografia computerizată sau RMN-ul, adică sunt analize ce nu pot fi modificate din cauza „efectului placebo", care înseamnă în esenţă „totul este doar în mintea ta".

Când am descoperit Codurile vindecării, am căutat modalităţi de a le testa pentru că voiam să mă asigur, în primul rând pentru mine, că reprezentau „ceea ce trebuie". Eram familiarizat cu testul HRV şi îl folosisem pentru a verifica echilibrul chakrelor şi punctele de acupunctură – ceea ce se numeşte sistemul meridianelor energetice. Mulţi oameni găsesc alinare în apăsarea sau frecarea punctelor de acupunctură, a meridianelor sau chakrelor, dar experienţa ne-a arătat că oamenii redeveneau dezechilibraţi (ceea ce indica stres) după una sau două ore de la acest gen de terapie.

De fapt, iată care sunt rezultatele propriu-zise: între 1998 şi 2001, am făcut patru teste HRV diferite folosind sistemul chakrelor şi al punctelor de acupunctură; cinci până la nouă pacienţi din

zece au rămas în stare de echilibru după o şedinţă (în funcţie de grup), conform testului HRV. Totuşi, după 24 de ore, numărul celor care erau încă în stare de echilibru (normală sau lipsită de stres fiziologic) scădea semnificativ până la doi din zece.

În schimb, atunci când s-a făcut un test HRV înainte de şedinţa de terapie, s-a aplicat un Cod al vindecării şi apoi s-a efectuat un nou test HRV post-terapie, opt – nouă din zece persoane erau încă în stare de echilibru după o singură şedinţă cu Codul vindecării (după 20 de minute sau mai puţin). După 24 de ore, şapte-opt oameni din zece erau încă în stare de echilibru.

În 1998, în cartea intitulată *Stopping the Nightmares of Trauma [Oprirea coşmarurilor produse de traume]*, dr. Roger Callahan a trecut în revistă cei 30 de ani de utilizare a Testului variabilităţii pulsului şi a declarat că existau doar două modalităţi, menţionate în literatura de specialitate, de a scoate întotdeauna sistemul nervos autonom din starea de dezechilibru. Ambele durau cel puţin şase săptămâni până la obţinerea stării de echilibru. Una dintre ele a fost realizată pe oameni, cealaltă pe câini. În mod cert, sistemul nervos autonom este foarte rezistent la schimbările rapide. De aceea este atât de greu să schimbăm metabolismul sau să slăbim.

Să facem o comparaţie între aceste modalităţi şi trecerea, în 20 de minute sau mai puţin, de la starea de dezechilibru la cea de echilibru după

utilizarea Codului vindecării. Aceasta înseamnă că, în 20 de minute sau mai puţin, sistemul imunitar al unei persoane trece de la starea de nefuncţionare în modul în care a fost creat s-o facă la starea de funcţionare normală, care îi permite să vindece ceea ce trebuie vindecat.

Unul din lucrurile care m-au uimit atât de mult (pe mine, Ben) – iar alţi medici, precum şi producătorii testului HRV şi experţi pot confirma acest lucru – a fost că rezultatele obţinute de noi nu numai că sunt fără precedent în istoria medicinei, ci, dacă nu le-am fi repetat de nenumărate ori, ar fi fost considerate imposibile de mulţi medici.

Deşi rezultatele acestui test HRV nu proveneau dintr-un studiu de specialitate, clinic, controlat sau dublu-orb, ele au oferit cu certitudine dovada de care aveam nevoie pentru a le arăta oamenilor cu mintea deschisă că acest Cod al vindecării poate îndepărta stresul din organism în modul potrivit pentru vindecarea pe termen lung şi într-un fel care nu a mai fost măsurat până acum. Dr. Callahan afirma, de fapt, că „la urma urmei, studiile dublu-orb sunt făcute să arate că un tratament dă rezultate când, de fapt, nimeni nu poate spune dacă dă rezultate”. Dacă o terapie sau un tratament dau rezultate fără a face niciun rău, atunci necesitatea de a face studii dublu-orb scade simţitor.

Tot conform celor susţinute de dr. Callahan, necesitatea de face studii dublu-orb sau controlate

nu este nici pe departe la fel imperativă când avem de-a face cu Testul variabilităţii pulsului, deoarece acest test nu este susceptibil să aibă nici măcar în procent de 1% efecte placebo. Or, tocmai această nevoie de a elimina orice interferenţă a efectului placebo face necesare studiile dublu-orb sau controlate. Mulţi experţi sunt de acord că folosirea testului HRV presupune excluderea automată a riscului de a avea efect placebo.

Cealaltă „dovadă" ne-a fost furnizată de rezultatele propriu-zise înregistrate de clienţii noştri, care erau atât consecvente, cât şi predictibile.

Iată ce s-a petrecut la o conferinţă pe care am ţinut-o, conform relatărilor directorului:

Dr. Alex Lloyd şi dr. Ben Johnson erau lectorii cei mai importanţi ai celei mai recente Conferinţe Internaţionale PQI [Pinnacle Quest International] de la Ixtapa, Mexic. Erau sute de participanţi din întreaga lume. Timp de trei zile, dr. Lloyd a lucrat cu 142 de persoane care se plângeau de o suferinţă fizică sau de alt gen. Dr. Lloyd i-a dat fiecărei persoane Codul vindecării adecvat amintirii celulare legate de principala suferinţă invocată. Toţi cei 142 de oameni au relatat că amintirea celulară a atins nivelul zero în doar câteva minute – un succes de 100%. În toate cele trei zile, oamenii au stat la coadă râzând, plângând de bucurie, ca să mai intre în cabina

unde se lucra cu Codurile vindecării. Unii relatau chiar însănătoşiri spectaculoase după auto-administrarea unui Cod al vindecării. Se auzea foarte des cuvântul miracol. O doamnă din Montreal, Canada, care a numit asta o minune, spusese anterior folosirii Codului vindecării că „dacă amintirea aceea ajunge la zero, va pune postere cu chipul dr. Lloyd în toate încăperile din casa ei". Cum au mai fost multe alte vindecări de acest fel, s-a dus vestea printre participanţii la conferinţă că la cabina Codurilor vindecării puteai avea o experienţă schimbătoare de destin. La un moment dat, erau peste 100 de oameni pe lista de aşteptare pentru obţinerea Codurilor vindecării personalizate. Dr. Lloyd şi dr. Johnson au avut cinci prelegeri în cadrul conferinţei şi am fost obligaţi să refuzăm multă lume, la mai multe din şedinţe, pe măsură ce se afla despre Codurile vindecării.

*Dr. Ellen Stubenhaus, membră a Consiliului director al PQ*I

Acesta este motivul pentru care susţinem cu încredere că acest Cod al vindecării merge direct la sursa de boală şi de stare de rău din organism.

Multe simptome, o singură cauză

Am avut recent o mărturie de la un domn care a achiziţionat pachetul cu Codurile vindecării pentru altcineva. A ajuns acasă, s-a uitat prin

manual şi s-a hotărât să-l încerce în problema pe care o avea, înainte de a-l preda prietenului. Suferea de leziuni multiple ale pielii pe tot corpul. Discutase cu medicul lui despre posibilitatea de a le opera. Avea una chiar pe frunte, câteva pe spate şi una în creştet. A început să folosească Codurile vindecării şi, într-un timp relativ scurt, la nivel de câteva săptămâni, leziunile au început să se estompeze, iar, în momentul când ne-a sunat pe noi, dispăruseră aproape toate, cu excepţia celei din creştet. Dar şi aceea se vindecase în proporţie de aproximativ 90%, iar el era încrezător că va ajunge la o vindecare completă.

Cum este oare posibil ca ceva de o natură atât de fizică, cum sunt nişte leziuni ale pielii, să se vindece într-o perioadă de câteva săptămâni? Este posibil pentru că rădăcina problemei este stresul, iar Codurile vindecării vindecă stresul. Imediat ce stresul dispare, sistemul imunitar şi cel vindecător sunt în stare să vindece aproape orice. În mod normal, când ne gândim să încercăm ceva cum ar fi Codurile vindecării, ne gândim mai ales la probleme emoţionale, dar stresul se află la baza oricărei probleme, indiferent că este emoţională sau fizică.

Vă rog să înţelegeţi bine: *niciuna* dintre problemele despre care vorbim – boli, probleme mintale sau emoţionale, dureri de cap, oboseală – nu sunt tratate de Codurile vindecării. Niciuna, nici acum, nici altă dată. Codul vindecării vindecă doar problemele sufleteşti, ceea ce reduce sau

chiar elimină stresul fiziologic din organism.

Acesta este Secretul nr. 1. Singura sursă de boală şi de stare de rău din organism este stresul fiziologic şi s-a constatat că prin Codurile vindecării se poate elimina acest tip de stres din corp într-un mod nemaiîntâlnit în istorie.

Ce spun utilizatorii Codurilor vindecării (rezultate ale testului HRV)

Dr. Alex Lloyd şi dr. Ben Johnson erau lectorii principali la Reuniunea anuală a oamenilor de ştiinţă, care s-a ţinut cu un an în urmă. Au învăţat pe toată lumea Codurile vindecării făcute înainte şi după testele HRV pentru a le dovedi eficacitatea şi au predat şi metode avansate de instruire. Din cei 50 de participanţi la conferinţă, doar doi nu se aflau în stare de echilibru, conform testelor HRV, după o şedinţă cu Codurile vindecării. Şase dintre aceştia au fost testaţi 24 de ore mai târziu şi toţi erau încă în stare de echilibru, conform testului HRV, fără intervenţii suplimentare. Astfel încât, nu cred că a fost o simplă coincidenţă faptul că, atunci când li s-a cerut, la sfârşitul conferinţei, să ridice mâna dacă au constatat vindecarea unor probleme fizice sau de altă natură după utilizarea Codurilor vindecării, toţi cei 50 de oameni au ridicat mâinile. Printre participanţi erau oameni cu boli grave, alţii într-o stare foarte bună de sănătate, iar unii cu o situaţie intermediară. Codurile vindecării au funcţionat pentru toată

lumea.

Bill McGrane, McGrane Institute, Inc.

Am participat la unul din incredibilele voastre seminare. Rezultatul meu la testul HRV a fost atât de prost, încât v-aţi îngrijorat pentru mine. Am pus în practică doar Codul pe care ni l-aţi predat atunci. Depresia mea a dispărut şi m-am simţit atât de bine, încât am uitat să-l mai aplic. Vai de mine!

Marilyn

În 2003, am participat la cursuri pentru formatori organizate în Kansas City. La un moment dat, s-au solicitat voluntari care să iasă în faţa clasei. Participanţii urmau să fi observe în timp ce li se făcea testul HRV, iar voluntarilor li s-a cerut să se gândească la ceva care le provoca emoţii puternice. M-am oferit voluntar pentru că am constatat că mă găseam într-o stare de tipul luptă sau fugi din ce în ce mai accentuată, în urma unei decizii luate, cu câteva săptămâni în urmă, în privinţa unei afaceri. Mă simţeam presat financiar la vremea aceea, iar ideea că mă îndreptam spre o cutie poştală care era plină, mai mult ca sigur, cu facturi era un factor de declanşare a unei adevărate stări de panică.

Mai grav era că mă pregătisem foarte bine în vederea a ceea ce doream să fac, mă simţisem bine în privinţa hotărârii luate şi chiar aveam clienţi pentru viitoarea afacere. Nu aveam nimic

de regretat în acel moment. Îmi dădeam seama că nodul din stomac şi teama paralizantă nu erau fondate pe ceva real din prezent.

Când am fost chemat în faţa clasei în cadrul acelei ore de pregătire, am luat loc pe un scaun. Ecranul mare era în afara câmpului meu vizual, doar cei din sală vedeau rezultatul testului meu HRV. Dr. Lloyd mi-a spus să închid ochii şi să mă relaxez în timp ce el aplica Codurile vindecării la mine cu intenţia de a vindeca imaginile asociate cu problema mea. Nu mai eram conştient de ce se întâmpla în încăpere, fiind concentrat asupra sentimentului meu fizic de anxietate şi întrebându-mă dacă aceste Coduri ale vindecării vor funcţiona. Mi se tot derula în minte imaginea mea îndreptându-mă spre cutia poştală cu un sentiment de groază. Încercam să îndepărtez imaginea ca să mă pot relaxa, dar sentimentul nenorocirii neabătute era mai puternic.

Apoi, s-a întâmplat ceva uluitor. Nu ştiu cât a durat, dar am constatat la un moment dat că nodul din stomac dispărea treptat, gândurile mele se îndreptau spre amintiri ale unor afaceri de succes, iar eu mă simţeam tot mai încrezător. Înţelegerea faptului că am făcut ceea ce trebuia de la început a dus la convingerea că nu trebuia decât să trec la treabă şi să urmez planul pe care mi-l făcusem. Panica pe care o simţisem părea de-a dreptul caraghioasă, iar eu eram tot mai liniştit, înţelegând cât de nefondată fusese. Două zile mai târziu, mă simţeam încă echilibrat, iar, când m-am

gândit să mă duc la cutia poştală, testul HRV a arătat că starea mea de echilibru era încă bună.

Teri, Nashville, Tennessee8

8 Pentru mai multe mărturii se poate vizita site-ul www.thehealingcodebook.com.

Capitolul doi

Secretul nr. 2

Cauza stresului este o problemă a energiei din organism

În 1905, un tip cu părul vâlvoi, pe nume Albert, scrijelea cu creta pe o tablă E = mc2, după care lumea n-a mai fost la fel. Pentru a vedea de ce, trebuie să înţelegeţi ce înseamnă E = mc2. Pe de o parte, E este energia, iar, de cealaltă parte, este restul. De fapt, semnificaţia formulei E = mc2 constă în aceea că totul este energie şi totul se reduce la energie.

Toate problemele noastre de sănătate îşi au originea într-o frecvenţă energetică distructivă. Pentru a putea explica cum anume, vă voi pune puţin imaginaţia la încercare. Să zicem că am aflat cumva că voi face o tumoare pe ficat peste zece zile. Nu putem şti, doar presupunem. Dacă am face un mic experiment în care eu m-aş duce la spital în fiecare zi, în următoarele zece zile, să fac câte un RMN? Ce s-ar întâmpla? Doctorul ar veni cu rezultatele, în prima zi, „nicio problemă”, în ziua a doua, tot aşa, ziua a treia, a patra… „de ce facem asta”… ziua a cincea, a şasea, „n-are niciun sens”… ziua a opta, a noua, a zecea, vine doctorul şi spune, „oh, dr. Lloyd, sunt nişte celule anormale aici, la ficat, trebuie să facem o biopsie să verificăm”.

Întrebare: *De unde au apărut celulele anormale?* Am măsurat zilnic prin RMN tot ce se putea măsura din punct de vedere fizic. Răspunsul este că celulele anormale se *formează precis într-un punct care nu este fizic*! De fapt, toate problemele îşi au originea în ceva ce nu este fizic. Înainte de 1905, ştiinţa era în concordanţă cu fizica newtoniană, conform căreia (printre altele) atomul este materie dură, solidă. De ceva vreme, ştim că nu este adevărat. Privind printr-un microscop electronic care focalizează atomul şi mărind tot mai mult imaginea, vom ajunge să ne întrebăm unde a dispărut, pentru că, apropiindu-ne tot mai mult, sfârşim prin a trece prin el. Ce vreau să spun este că atomul nu este solid. Atomul este făcut din energie, ca tot ceea ce există pe planeta Pământ.

Totul este energie, iar energia are trei elemente comune:

1. frecvenţa;
2. lungimea de undă;
3. spectrul de culoare.

Aşa încât, indiferent că este vorba de o masă, de o banană, de vezica biliară sau de unul din elementele din Tabelul lui Mendeleev, totul este energie. Despre ce fel de energie este vorba se poate determina după frecvenţă. După ce Albert Einstein a demonstrat asta matematic (şi, apropo, acest lucru a fost validat recent de cercetările făcute prin telescopul Hubble), totul s-a schimbat în lume. Aproape orice domeniu industrial a

început să se îndrepte spre electronică şi energetică. Industria constructoare de maşini, de comunicaţii, televiziunea, radioul, totul. Industria care a rămas cel mai în urmă este industria medicală. Medicina occidentală, în special, a continuat de-a lungul liniilor fizicii newtoniene de dinainte de 1905, în ciuda faptului că ştim, acum, cât îi este de limitată capacitatea de a descrie funcţionarea lumii reale.

Când am descoperit Codurile vindecării, unul dintre factorii care m-au convins că era vorba de un sistem legitim a fost ceea ce am aflat prin căutarea prin biblioteci a părerilor celor mai mari minţi ale lumii în care trăim despre problemele de sănătate. Ceea ce am găsit m-a uluit; nu văzusem nimic din toate acestea, în ciuda a doua doctorate, care mi-au ocupat şase ani din viaţă. Am descoperit că unele dintre cele mai mari minţi ale lumii ştiinţifice ale timpurilor noastre – câştigători ai Premiului Nobel, oameni cu doctorate în diferite domenii, medici, diverşi autori, inventatori – au susţinut, când s-au referit la problemele de sănătate, că originea tuturor problemelor de sănătate şi a stărilor de rău este o problemă energetică din organism. Ei au mai spus şi că va veni un moment în care vom găsi modalitatea de a rezolva problema de energie care stă la baza celei de sănătate şi atunci tot ce este legat de sănătate se va schimba pentru totdeauna.

Iată câteva exemple cu ceea ce am găsit:

Toată materia este energie.

— Albert Einstein

Toate organismele vii emit un câmp energetic.

— Semyon D. Kirlian, URSS

Totul începe cu câmpul energetic.

— Prof, dr. Harold Burr, Universitatea Yale

Chimia corpului este guvernată de câmpuri celulare cuantice.

— Prof. Murray Gell-Mann, laureat al Premiului Nobel (1969), Universitatea Stanford

Bolile trebuie diagnosticate şi prevenite prin intermediul evaluării câmpului energetic.

— George Crile, Sr., medic, Fondator al Clinicii Cleveland

A trata omul fără a ţine seama de noţiunea de energie înseamnă a trata materie moartă.

— Albert Szent-Györgyi, medic, laureat al Premiului Nobel (1937), Ungaria

Deci, dacă vrem să vindecăm problemele de sănătate de la rădăcină, trebuie să remediem problema energiei. Trebuie vindecată frecvenţa distructivă din celulele identificate prin RMN, care este interpretată de medic ca un posibil cancer, boală Parkinson sau orice boală ori problemă există.

Energia. Saltul cuantic în înţelegerea lumii în care trăim

În trecut, toate manifestările energetice erau puse pe seama manifestării zeilor sau a răutăţii unor duhuri. În epocile Iluminismului şi

Renaşterii, oamenii au început să înţeleagă mai bine şi mai corect modul în care funcţionează lumea şi s-au emis teorii care descriau aceste fenomene. Oameni de ştiinţă precum Copernic, Kepler şi Galileo au sfidat convingerile astronomice existente, aducând la lumină noi informaţii, în special privind planetele, *inclusiv* Pământul, conform cărora acestea se rotesc în jurul Soarelui, contrazicând teoriile anterioare, potrivit cărora planetele se roteau în jurul Pământului. Isaac Newton a dus mai departe deschiderea ştiinţifică prin descoperirea binecunoscutei teorii a gravitaţiei, după ce i-a căzut un măr în cap (aşa cum spune istoria). El este cel care a pus la punct calculul matematic şi cele trei legi ale mişcării. Aceste teorii erau perfect valabile pentru nivelul de atunci al cunoaşterii. Eram conştienţi însă că multe lucruri rămâneau neexplicate.

Când Albert Einstein, unul dintre cei mai străluciţi oameni de ştiinţă ai tuturor timpurilor, a demonstrat că E = mc2, lumea ştiinţifică a fost aruncată într-o nouă paradigmă, mult mai potrivită pentru ceea ce se întâmpla în univers. Ştiinţa a făcut un salt cuantic datorită acestor cunoştinţe. Acum ştim să folosim energia în feluri despre care citeam, în copilărie, în cărţile ştiinţifico-fantastice. Îmi aduc aminte de personajul Dick Tracey, care vorbea cu colegul său printr-o brăţară radio-video cu posibilitate de emisie şi recepţie – în prezent, noi dispunem de

telefoane mobile de dimensiuni la fel de reduse. Acestea ar putea fi purtate ca brăţară dacă aşa ar fi moda. Iar oamenii ajungând pe Lună – ce fantezie! Dar s-a făcut şi asta. Şi nu am nicio îndoială că, într-o bună zi, vom avea şi un dispozitiv precum cel al doctorului din Star Trek, care să teleporteze oamenii dintr-un loc într-altul cu ajutorul câmpurilor energetice.

O problemă de fizică cuantică

Cum sunt posibile toate acestea? Cu ajutorul fizicii cuantice, care este dificil de explicat, dar am să prezint nişte exemple de experienţe realizate de Departamentul Apărării din SUA.

În 1998, unui subiect i-au fost prelevate celule din cerul gurii, care au fost puse într-o eprubetă agăţată la un poligraf sau detector de minciuni. Apoi, într-o cu totul altă zonă a clădirii, subiectul a fost pregătit pentru testul cu detectorul de minciuni. I s-au prezentat diferite emisiuni de televiziune. Emisiuni liniştite, calmante, dar şi unele violente, stimulatoare. S-a constatat că celulele manifestau acelaşi tip de reacţie ca şi subiectul. Când acesta urmărea emisiunile liniştite, reacţia subiectului, dar şi a celulelor era una de calm. Când se urmăreau emisiunile stimulatoare, atât subiectul, cât şi celulele sale aveau aceeaşi reacţie de excitare fiziologică. Experimentul a continuat cu interpunerea unor distanţe tot mai mari între subiect şi celulele ce i-

au fost prelevate până s-a ajuns la 80 km. Trecuseră cinci zile de la prelevarea celulelor, dar ele continuau să înregistreze exact aceleaşi reacţii, în acelaşi moment cu subiectul.

Un alt experiment cu rezultate foarte asemănătoare, dar cu doi subiecţi în loc de un subiect şi celulele sale, s-a numit experimentul Einstein-Podolsky-Rosen. Pentru acest studiu de referinţă, s-au luat doi subiecţi, care nu se cunoşteau între ei, li s-au acordat câteva minute pentru a face cunoştinţă, apoi au fost plasaţi la o distanţă de 15 în unul de celălalt în cuşti Faraday (cuşti electromagnetice). Cuşca Faraday a fost proiectată să împiedice intrarea şi/sau ieşirea din ea a undelor radio sau a altor tipuri de semnale. De exemplu, se poate pune o antenă de radio în FM în cuşca Faraday, iar un aparat aflat la 15 în distanţă nu va putea recepţiona nimic în această bandă, pentru că acea cuşcă blochează frecvenţa. Pe scurt, cuşca Faraday blochează energia normală, dar permite fluxul energiei cuantice.

După ce au fost puşi în cuştile Faraday, cei doi subiecţi au fost conectaţi la un electroencefalograf (EEG), care monitorizează activitatea neurologică. Unui subiect i s-a pus un fascicol concentrat de lumină în ochi, celuilalt, nu. O asemenea rază de lumină produce o activitate neurologică măsurabilă şi vizibilă prin contractarea pupilei. Când s-a făcut acest lucru, s-a constatat aceeaşi activitate EEG la ambii subiecţi, cu contractarea pupilei. Subiecţii au fost schimbaţi şi aşezaţi şi

mai departe unul de celălalt, dar rezultatele obţinute au fost aceleaşi.

Fenomene paranormale sau fizică cuantică?

Concluzia care s-a desprins din acel studiu a fost că oamenii transferă informaţie de la unul la altul, în mod inconştient, dar constant, cu persoanele cu care au o legătură fie şi numai superficială. Astfel se explică, pentru prima dată, sutele de cazuri reale de ceea ce era considerat activitate paranormală. De exemplu, o mamă ia masa cu un prieten în New York la ora 12: 15 şi, la un moment dat, ridică ochii din farfurie şi-i spune prietenului: „I s-a întâmplat ceva lui Jane… trebuie s-o sun pe Jane”. Se ridică de la masă, sună în California, încercând să dea de fiica ei, Jane, şi află că, exact la ora 12: 15, Jane a fost implicată într-un accident de maşină, că este destul de tulburată, dar nu a păţit nimic.

Eu am trecut prin aşa ceva în copilărie. Cel mai bun prieten al meu se numea John. Părinţii lui, Marina şi George, au făcut o scurtă ieşire din oraş, la o oră şi jumătate de mers cu maşina, la Fairfield Glade, lăsându-l pe John în grija surorii lui mai mari, Tina. La jumătatea drumului spre destinaţie, mama lui John i-a spus soţului să întoarcă: „Trebuie să mergem imediat acasă. Johnny este în pericol”. Odată ajunşi acasă, l-au găsit pe John cu capul prins între barele balustradei scărilor; sora

lui, care asculta muzică la căşti, nu-l auzea ţipând. John nu a păţit nimic, în afară de sperietură. Cum a ştiut Marina că John era în pericol? Multă vreme am pus astfel de întâmplări pe seama experienţei extrasenzoriale (ESP) sau a altor fenomene paranormale. Graţie experimentului Einstein-Podolsky-Rosen, ştim acum că este vorba despre legile naturii ce poartă numele de fizică cuantică. În cazul lui Jane şi al mamei ei, precum şi în cel al lui John, transferul inconştient de informaţie a ieşit la suprafaţa gândirii conştiente a celor implicaţi. Deşi nu este ceva obişnuit, nu este nici pe departe ceva nemaiauzit. De fapt, tot mai mulţi oameni descoperă modalităţi de a accesa această informaţie inconştientă prin utilizarea fizicii cuantice în scopul însănătoşirii.

Aceasta aduce în discuţie subiectul misticism, pentru că, în afara explicaţiilor prin intermediul fizicii cuantice, aceste experimente par mistice. Ceea ce am atribuit „misticului” în trecut este doar dovada că cineva a învăţat să folosească funcţiile naturale ale fizicii cuantice într-un anumit scop. Sau, ca în cazurile de mai sus, se poate întâmpla accidental. Există oameni care pot îndoi bare de metal, oameni care pot levita sau care par să ştie lucruri pe care nu ar avea cum să le ştie. Desigur, există şi magicieni pe lume, dar ei nu folosesc fizica cuantică, ci iuţeala de mână şi iluzia optică. Dar nu despre asta vorbim. Adevărul este că până acum nu am înţeles cum se puteau întâmpla aceste lucruri, dar, pe măsură ce

înţelegem fizica cuantică, ne facem o idee despre cum se petrec ele cu adevărat. De fapt, una dintre teoriile de căpătâi ale fizicii cuantice este că, dacă se întrunesc condiţii suficiente, este posibil aproape orice. Aşa că, ceea ce am considerat ca fiind mistic, nu este deloc mistic, ci este doar fizică cuantică în acţiune, aşa cum nu puteam înţelege până acum, pentru că operam cu teoriile newtoniene.

O schimbare de paradigmă întârziată

Trebuie oare să ne temem de fizica cuantică? Nici vorbă. Este modul în care universul a funcţionat dintotdeauna, doar că noi nu am înţeles acest lucru până acum. După cum se va vedea mai departe în carte, înţelegerea fizicii cuantice înseamnă cea mai mare breşă pentru vindecare şi însănătoşire de care am beneficiat vreodată. Reprezintă o nouă înţelegere, o nouă schimbare de paradigmă în gândire, una pe care trebuie să o facem. Să ne gândim doar la asta: dacă aţi călători înapoi în timp, în 1692, în oraşul Salem din statul Massachusetts, şi aţi scoate telefonul mobil să sunaţi un prieten, ce credeţi că s-ar întâmpla? Oamenii nu ar înţelege noţiunile de fizică din spatele microfonului, bateriilor, chipurilor, afişajelor cu LED-uri sau al undelor radio care se transmit prin aer. Aţi fi judecaţi pentru vrăjitorie, deoarece oamenii aceia nu ar înţelege fizica. Este ceva necurat în telefoanele mobile? (Soţia mea ar

răspunde că da.) Înseamnă asta că fizica nu exista? Dacă aţi fi avut atunci două aparate de emisie-recepţie, aţi fi putut comunica între voi? Bineînţeles! Fizica nu s-a schimbat, ci doar capacitatea noastră de a o înţelege şi a o pune în practică.

Cei care au descoperit primii anumite aspecte ale fizicii şi modul în care a fost creat Universul au fost înţeleşi greşit întotdeauna şi, uneori, persecutaţi ori chiar martirizaţi. Lista numelor lor este lungă şi distinsă: Copernic (care a descoperit că Pământul şi celelalte planete se rotesc în jurul Soarelui), Galileo (care a demonstrat matematic teoria lui Copernic), Columb (care a dovedit că Pământul este rotund) şi mulţi alţii au fost persecutaţi pentru descoperirea unor adevăruri ştiinţifice. Marinarii de pe navele Nina, Pinta şi Santa Maria erau absolut convinşi că vor cădea în gol când vor ajunge la marginea Pământului, pentru că îl considerau plat. Ei credeau într-o teorie veche, care nu numai că nu era adevărată atunci, dar nu fusese adevărată niciodată.

Însă nu vă aşteptaţi să găsiţi mari dovezi de înţelegere a fizicii cuantice în rândul maselor sau chiar al profesorilor. M-am uitat de curând (eu, Ben) în manualul de ştiinţă de clasa a opta al fiicei mele şi am văzut că şi ea învaţă aceeaşi fizică newtoniană pe care o învăţasem şi eu în clasa a opta, cu 40 de ani în urmă. Tragedia este că ştiam chiar şi atunci, când eram în clasa a opta, că teoria era depăşită. Este nevoie de ani de zile,

chiar decenii pentru ca o teorie învechită să iasă din mintea colectivă, chiar şi atunci când este evident că nu mai face faţă.

Din fericire, în prezent, tot mai mulţi oameni ajung să înţeleagă semnificaţia energiei prin prisma fizicii cuantice, în ciuda faptului că este ignorată de sistemul de învăţământ. Trecerea în revistă a acestor principii este esenţială pentru înţelegerea puterii revoluţionare a Codului vindecării.

Multiplele faţete ale energiei

Energia poate îmbrăca multe forme. De exemplu, există o energie pe care o numim „lumină”. Ea cuprinde un anumit spectru de frecvenţe ale energiei, de la 4,3 x 1014 la 7,5 x 1014. Detectăm aceste frecvenţe cu ochiul liber. Există frecvenţe sonore, pe care le detectăm cu urechile şi receptorii din tălpi şi ţesuturile organismului. Există energie în infraroşu, pe care o detectăm ca fiind căldură. Există ultravioletele, dincolo de limita de percepţie a ochilor noştri, la limita acelui spectru al luminii. Există multe alte tipuri de frecvenţe pe care corpul nostru nu le poate detecta. A fost o vreme când acestea erau considerate mistice, dar acum avem instrumente pentru a le detecta. Ele sunt razele X, ultrasunetele, undele radio UHI, VHI etc. Lista este infinită.

Aceste frecvenţe au trei componente

principale. Una se referă la numărul de schimbări ale frecvenţei de la pozitiv la negativ într-o perioadă dată de timp, măsurate în cicluri pe secundă. De exemplu, electricitatea are 120 de cicluri pe secundă în Europa şi 60 de cicluri pe secundă în SUA. Apoi, există amplitudinea, care reprezintă cât de mult urcă sau coboară unda faţă de linia de bază sau punctul zero. Apoi, este forma undei. Da, aşa este, există unde de diferite forme. Putem avea o undă sinusoidală, care este unda frumoasă, lină, curbată, simetrică, care aminteşte de unduirea oceanului. Există şi unde ascuţite, care urcă şi coboară abrupt, ca un vârf de ac, unde pătrate şi multe alte forme. Există frecvenţe pe care le folosim pentru a transporta alte frecvenţe. Acum ştim cum să trimitem sute de mii de mesaje pe secundă prin nişte cabluri fine, folosind frecvenţa luminii. Le numim fibre optice şi le folosim zilnic când vorbim la telefon. Pentru mine, totul este încă destul de mistic, pentru că nu înţeleg chiar bine cum funcţionează, dar, de folosit, le folosesc şi încă cum!

Care este legătura dintre medicină şi frecvenţă? Folosim frecvenţa în medicină? Desigur, în mod limitat, când nu avem încotro. Când înţelegem însă ce este frecvenţa şi ce poate face, înţelegem şi că utilizarea ei în medicină ar însemna sfârşitul industriei farmaceutice. Credeţi că s-ar permite aşa ceva? Folosirea frecvenţei pentru diagnosticare nu are riscuri şi este ceva destul de obişnuit deja. Primele utilizate pentru

diagnosticare au fost razele X. EKG, EEG ŞI HRV sunt, toate, exemple de detectare a energiei/frecvenţei în vederea diagnosticării. Ultrasunetele reprezintă folosirea undelor sonore în acest proces. Cea mai nouă metodă este Imagistica prin Rezonanţă Magnetică, RMN. Majoritatea oamenilor consideră, în prezent, că „magnetic” este cuvântul important din această denumire. Dar câmpul magnetic doar măreşte rezonanţa sau frecvenţa atomilor pentru a-i face mai vizibili. Imagistica prin Rezonanţă Magnetică funcţionează datorită rezonanţei sau frecvenţei atomilor, asta este ceea ce se detectează prin RMN.

Ce nu vor să credeţi industria farmaceutică şi cea medicală

Să zicem însănătoşirea? Să nu uităm că acesta este un teritoriu „minat”. Cum ar fi să luaţi un băţ şi să intraţi cu el în cuşca leului să-l ameninţaţi? Industria farmaceutică are mai mulţi bani, mai multă putere şi mai multă influenţă asupra politicienilor decât v-aţi putea imagina vreodată. Adevărul este că frecvenţa este utilizată de mulţi ani în vindecare. În anii 1920 şi 1930, a existat un doctor în ştiinţe, pe nume Royal Ramon Rife, care a avut mare succes în vindecarea cancerului doar cu ajutorul frecvenţei. El a descoperit, de fapt, modul de a folosi o frecvenţă transportoare pentru o alta. Rife a inventat un microscop optic cu o

putere de mărire de 30.000 de ori cu câteva decenii înaintea descoperirii microscopului electronic. Niciun microscop optic de până atunci nu putea mări mai mult de 100 de ori. Desigur, descoperirile lui geniale constituiau o ameninţare pentru unii. Laboratorul său, cu toate documentele, a ars în mod misterios, iar el a fost denigrat. Unul dintre cei mai mari oameni de ştiinţă ai secolului a murit ca ultimul cerşetor.

Terapia care utilizează frecvenţe ale energiei a fost lăsată să intre în medicină doar în zonele în care medicamentele nu fac faţă, de exemplu în cazul pietrelor la rinichi. Pentru a le sparge, se foloseşte frecvenţa sunetului, iar dermatologii întrebuinţează, în prezent, anumite frecvenţe ale luminii pentru a vindeca sau a stimula creşterea părului în zonele afectate ale pielii. Revista *Parade Magazine*, a ziarului cu acelaşi nume, a prezentat o terapie experimentală a cancerului, în care se introduce un ac mic în tumoare, acul este acordat la frecvenţa tumorii, care se arde în acest fel. Iată deci că energia începe să intre într-o „eră energetică”. Dar nu vă lăsaţi înşelaţi, sunt forţe uriaşe care se opun acestui curent, cu atât mai mult în cazul în care vorbim despre tehnici pe care oamenii obişnuiţi le-ar putea utiliza singuri, acasă. Să ne imaginăm pierderile uriaşe de bani, putere şi control în rândurile celor aflaţi la conducerea marilor afaceri din lumea medicală dacă oamenii ar putea să se vindece singuri, fără medic sau terapeut.

Abordări standard

Să aruncăm o privire asupra modului în care medicina alopată abordează în mod obişnuit una dintre cele mai mari probleme ale societăţii noastre, cancerul. Întrebarea standard este cum să omorâm celulele canceroase. Nu veţi auzi niciodată punându-se întrebarea – şi ce important ar fi – care este cauza cancerului. Ce întrebare fenomenală! *Ce a provocat* cancerul? Pare o întrebare logică, dar eu (Ben) nu am auzit-o pusă niciodată în medicina alopată de câteva decenii, de când practic medicina, iar oncologia este specializarea mea. Abordarea medicală standard este: „Să încercăm să tăiem ceea ce apare ca manifestare a cancerului”.

Asta nu este rău în privinţa unei tumori localizate, dar nici nu schimbă cauza bolii. Am pierdut şirul pacienţilor cu care am lucrat şi care erau la patra sau a cincea formă de cancer, fără ca cineva să se fi întrebat vreodată „ce” a provocat boala. Dacă veţi fi trataţi vreodată de cancer, tratamentul va fi cu siguranţă chirurgical. Dar, din nou, nici nu ştiu câţi pacienţi am avut la clinica mea cărora li se spusese „am extirpat totul”, iar „problema” reapăruse.

O altă abordare a medicinei clasice este nimicirea celulelor canceroase. Acest lucru se realizează prin radiaţii sau chimioterapie, ambele acţionând în mod similar prin vătămarea celulelor.

Din păcate, celulele canceroase arată, funcţionează şi metabolizează foarte asemănător cu celulele sănătoase din organism. Şi, în plus, celulele canceroase şi învaţă foarte repede cum să se apere de agresori. De fapt, sunt mult mai bine adaptate decât celulele sănătoase.

Iată cum funcţionează chimioterapia: ea afectează AND-ul celulelor care se divizează rapid. Cum celulele canceroase sunt astfel de celule, asta este o veste bună, nu? Ei bine, da; totuşi, în organism mai sunt multe tipuri de celule care se divizează rapid; din nefericire, celulele sistemului imunitar sunt cele care se divizează cel mai rapid. Primul lucru pe care îl verifică oncologul înainte de a prescrie o nouă doză de chimioterapie sunt leucocitele, adică celulele imunitare. Dar permiteţi-mi (mie, Ben) să vă ajut să înţelegeţi mai bine importanţa distrugerii leucocitelor din organism. În ipoteza că aţi întreba un oncolog dacă chimioterapia ar reuşi să distrugă toate celulele canceroase, răspunsul onest ar fi un nu răspicat. Procesul nu se desfăşoară astfel: în cel mai bun caz, chimioterapia ar distruge 60,70, poate 80% din celulele canceroase, dar tot ar mai rămâne câteva. Ceea ce ne conduce automat la întrebarea: în cazul în care chimioterapia nu nimiceşte toate celulele canceroase, iar pacientul supravieţuieşte, ce anume le distruge?

Când sistemul imunitar nu se poate mobiliza pentru a distruge restul de 20–30% de celule canceroase, pacientul moare din cauza lor. Ironia

sorţii face ca această chimioterapie să distrugă singurul lucru care poate fi salvator. Dacă sistemul imunitar nu reuşeşte să marcheze golul scontat, cancerul câştigă. În ce condiţie fizică v-aţi dori să fie atacantul dumneavoastră pentru marcarea golului vital? Vă rog să ascultaţi cu atenţie ce spun, nimic făcut de mâna omului nu poate distruge cancerul, sistemul imunitar este cel care trebuie să ducă treaba la bun sfârşit. De fapt, eu nu am cunoştinţă de ceva făcut de mâna omului care să vindece orice boală. Ştiu că sunt mulţi medici care îşi asumă meritul de a fi putut vindeca cancerul, dar, după o analiză atentă, când tragem linia la final, vedem că, de fapt, sistemul imunitar este cel care duce treaba la bun sfârşit. Sistemul imunitar este adevărata vedetă aici.

Să mergem direct la sursă

Aşadar, care sunt cauzele cancerului? În ultimă instanţă, este vorba despre stresul provocat de memoria celulară. Pe plan fizic, există patru cauze despre care vom vorbi, însă abia la Secretul nr. 3.

În general, dacă vrem să ajungem la rădăcina problemei, indiferent de simptom sau boală, trebuie s-o facem cu ajutorul energiei, pentru că energia este sursa problemei. Acesta este unul dintre scopurile principale ale cărţii noastre, şi anume să vă aducem la cunoştinţă că există descoperiri şi aplicaţii ale acestor descoperiri care

vă permit să vă luaţi în propriile mâini o bună parte din viaţă, sănătate şi prosperitate. Nu numai că veţi obţine rezultate, ci veţi obţine unele care nu au fost posibile până acum.

Stresul este provocat de un deficit de energie

Toate bolile şi indispoziţiile sunt provocate de un deficit energetic la nivel celular. Sindromul oboselii cronice (CFS) este, din punct de vedere al istoriei medicinii, un diagnostic relativ nou. Medicina alopată a ignorat, a negat şi a diagnosticat greşit aceşti bieţi suferinzi timp de multe decenii. Asta îmi aminteşte de femeia suferindă de probleme de sânge, care a venit la Iisus să caute vindecarea. „Şi multe îndurase de la mulţi doctori, cheltuindu-şi toate ale sale, dar nefolosind nimic, ci mai mult mergând înspre mai rău”. (Noul Testament, Sfânta Evanghelie după Marcu, 5: 26). Unele lucruri nu se schimbă niciodată, nu-i aşa? Ideea nu este de a da o lovitură medicinei alopate. Există lucruri bune şi rele în orice tip de medicină sau vindecare pe care le-am întâlnit. Unele dintre acestea chiar vor să facă bine, să ajute omului, altele sunt interesate doar de bani.

Lăsaţi-mă să vă ajut să înţelegeţi ce se întâmplă la nivel intracelular în cazurile de deficit energetic, cum ar fi în sindromul oboselii cronice. După cum am arătat anterior, deficitul de energie este, de fapt, cauza tuturor bolilor. Am vorbit

înainte despre luptă sau fugi, adică stresul şi modul în care afectează celulele. Să privim mai îndeaproape. Pe măsură ce ele îşi opresc funcţionarea pentru a conserva energia organismului, oxigenul nu mai pătrunde în interiorul lor, substanţele nutritive nu mai ajung la ele şi nici glucoza (combustibilul celulei). Uzina producătoare de putere rămâne nealimentată. Aceste mici uzine se numesc mitocondrii.

Cum funcţionează ele, aşa funcţionează celulele şi, aşa cum funcţionează celulele, funcţionează şi organismul. Aceste mici uzine de putere – mitocondriile – seamănă mult cu bacteriile. De fapt, evoluţionişti cred că au fost iniţial bacterii, care au dezvoltat o relaţie simbiotică cu structurile celulare, pentru a le furniza putere. Ne gândim rareori la efectul medicaţiei, deoarece suntem atenţi la diminuarea simptomelor şi uităm detaliile; însă, de cele mai multe ori, detaliile ascund problemele. Ne-am intoxicat cu antibiotice, pe care le consumăm ca pe bomboane. Ştim de ani de zile că aproape toate infecţiile căilor respiratorii superioare sunt virale. Antibioticele nu au efect asupra virusurilor, dar sunt totuşi prescrise frecvent. Guvernul federal american a iniţiat o campanie de descurajare a prescrierii antibioticelor de către medici în cazuri de răceală comună sau infecţii ale urechii.

Să revenim la mitocondriile care arată exact ca bacteriile. Adesea, antibioticele omoară şi mitocondriile, nu numai bacteriile. De fapt,

antibioticele care ne-au fost prescrise inutil pot constitui o cauză majoră nu numai a sindromului oboselii cronice, ci şi a măririi numărului de boli nou-apărute. Într-un studiu dat recent publicităţii se arăta că femeile cărora li s-a administrat antibiotic de opt ori sau mai mult înainte de împlinirea vârstei de 18 ani au dezvoltat cancer la sân în număr mare. Nu ne mai putem preface că efectele secundare ale medicamentelor pe care le prescriem sau care ne sunt prescrise nu există. Şi, pentru că a venit vorba, nu există nimic „secundar” în efectele secundare ale medicamentelor.

Generatorul Delco intern

Organismele noastre nu sunt precum casele dintr-un oraş, legate între ele printr-o reţea de fire care le conectează la o mare uzină generatoare de energie. Din contră. Cu 100 de ani în urmă, înainte de a avea o reţea de electricitate, dacă doream să avem electricitate, aveam nevoie de propriul nostru generator. Şi familia mea a avut un generator Delco vechi la fermă, care funcţiona cu benzină. El avea nevoie de o sursă de oxigen (admisie) şi trebuia să elimine produsul secundar, fumul. Cât timp avea benzină, aveam şi noi electricitate.

Acelaşi lucru se întâmplă şi cu celulele noastre. O celulă are nevoie de oxigen şi de glucoză (combustibil), precum şi de posibilitatea

de a elimina deşeurile. Când opreşti procesul, are loc o scădere a luminii, când celulele nu mai funcţionează adecvat, sau chiar o pană de curent, ca în cazul în care generatorul Delco rămânea fără benzină. Dacă procesul durează prea mult, celulele mor. Vedem, aşadar, cum stresul aduce celulele în stare de alarmă şi poate provoca o pană de energie, care determină lezarea celulelor, adică ceea ce vom numi boală. Genul de boală sau diagnosticul care se va pune depind de veriga din lanţ care s-a rupt.

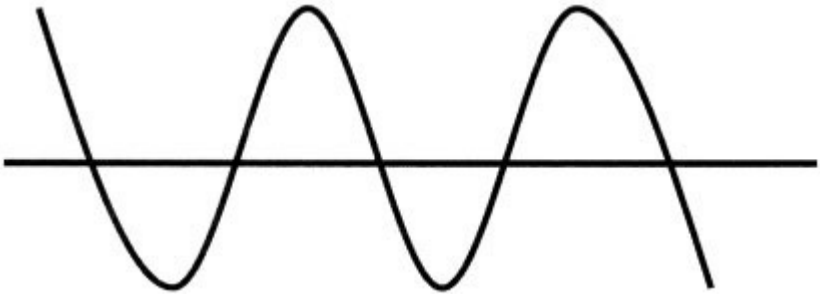
În 2007, a fost publicat un studiu care a făcut vâlvă în întreaga lume, despre descoperirea genelor care fac proteinele să ajungă în mitocondrii. Studii anterioare realizate la Facultatea de Medicină a Universităţii Harvard, dar şi în alte părţi afirmau că, în ciuda faptului că o celulă – nucleul şi alte părţi – este distrusă, dacă mitocondria este vie, ea continuă să funcţioneze. Ultima descoperire, din 2007, aparţinându-i lui David Sinclair, medic legist la Facultatea de Medicină a Universităţii Harvard, a constat în izolarea proteinei ce activează genele care menţin sănătatea mitocondriei, ceea ce i-a făcut pe cercetători să viseze la „pastila – minune” împotriva îmbătrânirii. Sinclair a afirmat: „Dorim să identificăm procesele naturale ale organismului care pot să încetinească îmbătrânirea şi să trateze boli precum maladiile cardiace, cancerul, osteoporoza şi cataracta”.

Cercetătorii sunt tot mai optimişti că vor reuşi

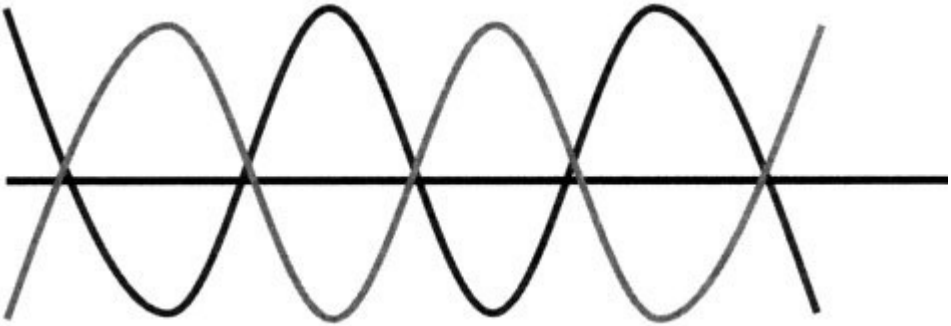
să ajungă la esenţa a ceea ce ne menţine sănătoşi, ceea ce este îmbucurător, dar medicina este departe de a a gândi în aceşti termeni. Voi unde aţi căuta, în simptome sau în cauze, în boală sau în ceea ce a declanşat-o? Considerăm că am găsit ceva ce acţionează aşa cum speră cercetătorii că ar face pastila-minune.

Întreruperea semnalului

Cum intervine Codul vindecării în procesul celular? Creierul detectează şi emite frecvenţe energetice prin care spune tuturor componentelor organismului ce au de făcut. Hipotalamusul din creier trimite un semnal de ajutor celorlalte părţi din organism când apare o urgenţă, iar corpul trebuie să se apere de ceea ce îl ameninţă. Când nu există o urgenţă reală, dar suntem aduşi totuşi în starea „luptă sau fugi”, frecvenţele respective devin distructive în loc să fie salvatoare. Un Cod al vindecării modifică frecvenţele energetice distructive, emiţând doar din cele sănătoase. Modul de schimbare a energiei dintr-una distructivă într-una sănătoasă este relativ simplu. Iată o undă sinusoidală:



Să presupunem că aceasta este frecvenţa energetică a cancerului. Pentru a o schimba, trebuie ca frecvenţa respectivă să fie contracarată cu una opusă, care ar arăta aşa:



Când facem acest lucru, iată ce obţinem:

Tocmai aţi neutralizat acea frecvenţă distructivă şi, dacă puteţi neutraliza frecvenţa, sursa acelei frecvenţe fie se însănătoşeşte, fie se va vindeca dacă frecvenţa este neutralizată în continuare. Aşa lucrează Codul vindecării.

Fizica şi căştile antifonice

De curând, Ben mi-a povestit că a avut o experienţă care este o frumoasă ilustrare a celor discutate mai sus. Dr. Ben era în drum spre locul unde urma să fie filmat pentru realizarea DVD-ului *The Secret*. Zbura cu avionul de la Chattanooga la San Francisco. Trebuie să ştiţi că Ben urăşte zgomotul. Dacă stăm în aceeaşi cameră de hotel în timpul turneelor noastre de prezentare, cel mai mic zgomot (pe care eu nici nu-l remarc) îl scoate din minţi. Avionul în care era Ben decolează, motoarele vuiesc, oamenii vorbesc, copiii plâng. Înainte de plecare, soţia i-a dat o pereche de căşti antifonice, pe care el şi le-a pus şi… minune, niciun fel de zgomot, linişte din nou!

Aproape euforic, Ben a căutat instrucţiile de folosire a căştilor pentru a vedea *cum* era posibil un asemenea miracol. A aflat că în căşti se găsea un microfon încorporat, care înregistra zgomotul exterior. După înregistrare, aparatul genera o frecvenţă de tip opus celei a zgomotului, ceea ce anula zgomotul. Cam asta ar fi, foarte pe scurt, fizica cuantică aflată la baza Codului vindecării. Codul vindecării funcţionează precum căştile antifonice, doar că acţionează în sfera problemelor sufleteşti, nu a zgomotului.

Codul vindecării împiedică hipotalamusul să emită semnalul de alarmă când nu este nevoie. Semnalul de alarmă de la hipotalamus este cel ce ne aduce celulele în modul stres, responsabil de

schimbarea fluxului sangvin spre organe, de împiedicarea gândirii, de anihilarea sistemului imunitar, de tot ceea ce am vorbit în *Capitolul întâi* ca fiind sursă de stres din organism.

Altfel spus, Codul vindecării împiedică hipotalamusul să emită frecvenţa energetică care declanşează reacţia de stres a organismului când aceasta nu ar trebui să apară. Cum face acest lucru? Prin folosirea frecvenţelor energetice sănătoase proprii organismului (opuse frecvenţelor distructive) pentru contracararea celor distructive, ca atunci când, de exemplu, aprindem lumina într-o încăpere aflată în întuneric. Lumina învinge întotdeauna întunericul. Energia sănătoasă învinge frecvenţele energiei distructive.

Putem să dovedim asta? După cum am vorbit în *Capitolul întâi,* putem dovedi, cu ajutorul Testului variabilităţii pulsului, că prin Codurile vindecării se îndepărtează stresul. Putem dovedi cum repară Codul vindecării problema de energie asociată cu problema din organism? O putem face cu ajutorul mărturiilor unor oameni care folosesc Codul vindecării. Problemele se rezolvă cu condiţia ca frecvenţele distructive să fie eliminate, hipotalamusul să nu mai trimită semnale de alarmă în mod inutil, celulele care funcţionează în modul stres să înceapă să funcţioneze normal, iar sistemul imunitar să-şi poată îndeplini misiunea pentru care a fost creat de Dumnezeu, aceea de a vindeca.

Să urmărim, aşadar, câteva dintre aceste mărturii.

Carcinomul celular bazal (cancer)

Unul dintre cei mai buni prieteni ai mei este un medic strălucit. Când i-am arătat pentru prima dată excrescenţa de pe braţ, nu a părut îngrijorat. Deşi frecventam acelaşi seminar religios săptămânal, faptul că purtam haine groase de iarnă a făcut ca pericolul „crescând" de pe braţul meu să nu poată fi văzut. Dar, prima oară când m-a văzut într-o cămaşă cu mânecă scurtă, am intrat în mare încurcătură, căci m-a tras deoparte şi mi-a spus: „Larry, ăsta e un carcinom celular bazal, care trebuie înlăturat imediat, altfel metastazele te vor omorî". În dimineaţa următoarei zile de luni, până să fac programare la chirurgie, m-a sunat Alex Lloyd şi m-a întrebat dacă ne puteam întâlni să discutăm aspecte religioase iudaice legate de ceea ce numim acum „Codurile vindecării". Ne-am văzut la masa de prânz. Oricine altcineva mi-ar fi povestit despre vindecările cu ajutorul energiei, m-ar fi pus pe fugă. Medicina energetică nu suna deloc bine pentru urechile mele occidentale şi pentru educaţia mea religioasă. După ce l-am ascultat mult timp, mi-am suflecat mâneca şi l-am întrebat: „Vrei să-mi spui că pot scăpa de acest carcinom celular bazal rulându-mi propria energie prin corp?" Iar Alex a răspuns: „Pot doar să-ţi spun că

unii pacienţi de-ai mei au obţinut rezultate uluitoare". I-am spus: „Am nevoie de câteva zile de rugăciune şi de studiu religios pentru a mă împăca cu ideea". Două zile mai târziu, având o idee clară despre efectele fizice ale stresului asupra sufletului, l-am sunat pe Alex, iar restul este deja de domeniul trecutului. Ce s-a întâmplat în continuare a fost uluitor – până într-atât încât a trebuit să le spun tuturor oamenilor din întreaga lume despre Codurile vindecării *prin intermediul seminarelor cu tema „Rediscovery of The HEART"* [Redescoperirea SUFLETULUI]*, pe care le susţin de atunci. Am început să văd o schimbare în dimensiunile tumorii după trei zile şi am urmărit-o micşorându-se zi de zi, până ce a dispărut complet în patru sau cinci săptămâni. Au trecut opt ani de atunci şi nu există niciun semn că tumoarea s-ar fi refăcut. Nu am cuvinte suficient de grăitoare pentru a recomanda acest proces. După părerea mea, este o descoperire extraordinară pentru că vindecă problema în însăşi esenţa ei. Ceea ce a făcut calculatorul pentru lumea afacerilor fac aceste Coduri ale vindecării pentru sănătate şi însănătoşire.*

— Larry

Tiroidită, tumori fibromatoase, pietre la vezica biliară, boala Epstein Barr, sindromul oboselii cronice etc.

În august 2003, se împlineau trei ani de când

*tot avem probleme de sănătate. Printre diagnosticele care mi se puseseră se numărau: tiroidită Hashimoto, adenomiosis, uter fibromatos, mastoză fibrochistică, reflux gastro-laringian, pietre la vezica biliară, virusul bolii Epstein Barr, atacuri de panică şi sindromul oboselii cronice. Am cheltuit mii de dolari la doctori, am încercat tratamente nutriţioniste şi suplimente alimentare. Eram la pat de două luni şi cei cu care mergeam de obicei la biserică începuseră să aducă mâncare familiei mele. Nu-mi puteam îndeplini rolul de soţie şi mamă. Am fost nevoită să-mi iau o perioadă liberă de la serviciu din motive de sănătate... După ce am făcut exerciţii [*cu acest Cod al vindecării*] de 3–5 ori pe zi timp de şase săptămâni, am simţit o însănătoşire extraordinară. O analiză cu ultrasunete făcută după zece săptămâni de la începerea Codurilor vindecării a arătat absenţa oricărei tumori fibromatoase! Când i-am întrebat pe doctori ce ar fi putut avea asemenea efecte, unul dintre ei a mers până într-acolo încât să spună că radiologul interpretase greşit rezultatele testelor anterioare. Nu-şi puteau explica uimitoarea vindecare. N-am mai luat medicamente pentru tiroidă în ultimul an şi nici vreun alt medicament. Nici până azi nu mi-am operat vezica biliară. (Cu doi ani în urmă, mi se spusese că era plină de pietre şi trebuia scoasă.) Am mai avut o singură problemă cu bila de la iniţierea exerciţiilor şi asta s-a întâmplat la început. Mănânc normal şi mă simt excelent.*

Energia şi puterile mi-au revenit, dar fac în continuare exerciţiile zilnic. Îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru că mi-a vindecat trupul şi mi-a arătat puterea Lui vindecătoare prin intermediul Codurilor vindecării descoperite de Alex Lloyd. Recomand Codurile vindecării oricui are nevoie de vindecare fizică sau emoţională.

— Jennifer

Cancer, probleme neurologice, depresie

Am fost diagnosticată cu cancer, tulburări neurologice şi depresie. Cu ajutorul Codului, problemele au dispărut treptat. Organismul nostru este programat să poată fi restartat ca un calculator, dacă i se dă ce are nevoie. Vă mulţumesc.

— Anisti

Sindromul oboselii cronice şi fibromialgie

Eram unul dintre cei mai de succes oameni din SUA în domeniul meu de activitate până când am început să mă simt foarte rău şi am fost diagnosticat cu oboseală cronică şi fibromialgie. În doi ani de zile, aproape că nu mă mai puteam da jos din pat, aveam tot timpul dureri, luam o mulţime de medicamente şi nu mai aveam nicio speranţă. După ce am aplicat Codul vindecării timp de şase luni, am scăpat de medicamente, nu mai prezint nici urmă de boală, mă simt mai bine

ca niciodată şi lucrez din nou. Pe scurt, MI-AM RECĂPĂTAT VIAŢA!

— Patty

Depresie cu tendinţe de sinucidere

Depresia cu tendinţe de sinucidere mi-a determinat familia să facă nişte schimbări majore din grijă pentru mine. Nu aveam niciun pic de energie şi nici dorinţă de a trăi, totul părându-mi-se o imensă corvoadă. Soţul meu este medic, dar ajunsese la capătul răbdării – încercasem de toate. Am fost sceptică atunci când am auzit de Codurile vindecării, dar eram disperată. În mai puţin de două săptămâni, depresia mea a dispărut complet. Nu ne venea să credem nici mie, nici celor din jurul meu. Acum, întreaga mea familie face aceste exerciţii – unii zilnic, alţii atunci când este nevoie. Codul vindecării a fost, cu adevărat, un dar de la Dumnezeu.

— Mary

Coşmaruri

Fiul meu avea coşmaruri de vreo zece ani. Aproape în fiecare noapte, se trezea ţipând din cauza acestora – încercam să-l liniştim, dar nu era treaz şi nici nu se trezea. Uneori, astfel de episoade durau foarte mult, ceea ce era extrem de obositor şi traumatizant pentru întreaga familie. Încercasem tot ce se putea, de la schimbarea

obiceiurilor de culcare la plante medicinale, rugăciuni, doctori. Nimic nu a ajutat! După un singur exerciţiu cu Codul vindecării, coşmarurile au dispărut şi nu au mai revenit – asta se întâmpla cu un an în urmă. Am spus oricui a fost dispus să asculte să încerce acest Cod al vindecării pentru că funcţionează!

— David

Fobii legate de şofat şi atacuri de panică

Am avut o fobie legată de şofatul în trafic aglomerat şi am tratat-o cu EFT [tehnici de eliberare emoţională – *n.t.*]*. Am constatat că fobia revenea când traficul era extrem de aglomerat şi în special dacă era noapte şi sufeream atacuri de panică, ceea ce era chiar înspăimântător. Mă aflam la Nashville şi am făcut nişte exerciţii cu Codul vindecării pentru problema mea. În drum spre casă, a trebuit să şofez zece ore printre munţi, pe o ploaie torenţială şi fără vizibilitate. Am ajuns acasă fără să fi avut niciun moment de nelinişte. De atunci, am înţeles că acest lucru nu îmi afecta doar şofatul, ci multe alte activităţi. Acum, constat că sunt foarte relaxată în toate aspectele vieţii mele.*

— Maryanna

Teama de a fi abandonată

În cele câteva săptămâni cât am lucrat cu

Codurile vindecării, m-am schimbat, astfel încât acum mă simt liberă să vorbesc cu oamenii şi să-mi exprim părerea. Poate că pentru unii acest lucru poate fi lipsit de importanţă, dar pentru mine este un pas uriaş. Toată viaţa m-am luptat cu teama că voi fi abandonată, că, dacă voi spune ceva care nu va fi pe placul celorlalţi, mă vor părăsi, ignora sau, pur şi simplu, nu mă vor mai vedea sau auzi – teama că o să devin invizibilă pentru ceilalţi. Faptul că am scăpat de această teamă a însemnat o mare schimbare în viaţa mea.

— Therese

Perfecţionism

De ani de zile, mă lupt cu problema perfecţionismului. Tot ceea ce spuneam era plin de scuze. Mă temeam că oamenii mă judecau tot timpul. După ce am găsit o imagine corelată cu perfecţionismul meu, am folosit exerciţiile pentru a vindeca această convingere. Mare diferenţă! Nu mă mai simt îngrozită atunci când trebuie să-mi exprim părerea şi să susţin ceea ce cred.

— Lucy

PRO (gaură în inimă) vindecată

În septembrie 2007, am suferit un miniatac ischemic tranzitoriu (TIA). Începusem să lucrez cu Codurile vindecării cu trei luni înainte de asta. M-am recuperat rapid după acest miniatac, dar am

făcut, desigur, o mulţime de analize pentru depistarea cauzei. S-a ajuns la concluzia (în urma unor pete pe creier detectate la RMN) că mai avusesem un atac cerebral anterior, nedepistat, şi că toate erau provocate de o gaură între cele două camere ale inimii (PRO – Patent Foramen Ovale), care îi permiteau sângelui nefiltrat să urce la creier, ceea ce provoca aceste atacuri.

Închiderea găurii în inimă se face prin „fixarea" unui mic dispozitiv în locul respectiv. Agenţia americană de reglementare a alimentelor şi medicamentelor decisese însă că procedura nu mai era permisă şi că trebuia tratată cu medicamente, cu Plavix şi aspirină. Mulţi medici nu erau de acord cu soluţia oferită şi încercau să obţină aprobările necesare pentru reintroducerea utilizării dispozitivului. Directorul Programului pentru atacuri cerebrale al Institutului de Ştiinţe Neurologice din cadrul Spitalului Central Dupage şi şeful Clinicii de cardiologie din Spitalul Edwards din Illinois m-au întrebat dacă eram interesată să particip la un test clinic. Am răspuns afirmativ şi am intrat în grupul celor care urmau să primească „dispozitivul".

Între timp, am continuat să practic Codurile vindecării. Am spus personalului medical că eram conştientă că nu o să asculte ce aveam de spus şi că o să spună că am înnebunit, dar, în cazul în care, atunci când vor vrea să introducă dispozitivul în gaura din inimă, nu vor găsi nicio gaură, să ştie că eu am făcut nişte exerciţii numite

„Codurile vindecării” şi, ca urmare, s-ar putea să mă fi vindecat. Auzisem atâtea mărturii extraordinare despre ele, încât mă aşteptam ca acest lucru să poată fi posibil.

Bineînţeles că n-au acordat nicio atenţie spuselor mele, iar eu am intrat în testele clinice în ianuarie 2008. Când m-am trezit din anestezie şi am întrebat cum decursese procedura, soţul meu mi-a spus că gaura pe care o găsiseră era atât de mică, încât nu se putea instala dispozitivul, iar eu am fost exclusă din experiment.

Sunt convinsă că întâmplarea a fost jenantă pentru medici, dar dr. McKeever, şeful Spitalului Edwards de cardiologie, a cerut informaţii despre Codurile vindecării când am fost la control. El mi-a spus: „În întreaga mea carieră, am auzit doar de trei sau patru cazuri de închidere spontană a găurilor în inimă”. Însă medicii continuau să caute cauza atacurilor cerebrale. Au ajuns la concluzia că era vorba de o malformaţie a arterei pulmonare şi mi-au făcut teste în acest sens. Rezultatul a fost că malformaţiile erau prea mici pentru a fi vizibile.

Doctoriţa mea (specialistă şi cu titlul de medic osteopat) mi-a tradus: „Diane, asta înseamnă că, de fapt, n-au găsit nimic acolo”. Şi-a procurat şi ea Codurile vindecării, spunând că nu exista altă explicaţie pentru situaţia mea decât că m-au însănătoşit Codurile vindecării.

Sunt peste doi ani de când derulez acest protocol simplu şi am exclus aproape toate

medicamentele pe care le luam, Plavixul, cele pentru astm, alergii, vezică urinară hiperactivă, reflux gastro-esofagian. Testul densităţii osoase a arătat că masa osoasă se refăcuse (ceea ce era remarcabil, după spusele doctoriţei mele). Pot să vorbesc în continuare încă mult despre vindecarea problemelor emoţionale, dar mă opresc aici.

— Diane

Schimbaţi frecvenţa, vindecaţi problema

Ceea ce trebuie remarcat în privinţa acestor mărturii este varietatea problemelor pe care le aduc în discuţie, de la probleme majore de sănătate la probleme relaţionale, profesionale, de calitate a muncii… aproape orice ţi-ar putea trece prin minte.

Toate acestea nu arată doar că problemele frecvenţei energetice din organism se rezolvă cu ajutorul Codurilor vindecării, ci confirmă şi cele susţinute la Secretul nr. 1, şi anume că există o sursă unică a problemelor de sănătate. Codurile vindecării sunt un sistem de vindecare bazat pe fizică cuantică, a cărui descoperire a fost prevăzută de fizicienii citaţi mai devreme cu mult timp înainte. Pe măsură ce frecvenţele energiei distructive sunt schimbate într-unele sănătoase cu ajutorul Codurilor vindecării, atât problemele emoţionale, cât şi cele fizice se vindecă.

Ne mai întrebăm atunci de ce să folosim fizica cuantică în locul chimicalelor (medicamentelor)

sau suplimentelor alimentare pentru a vindeca o problemă de stres sau de energie? Factorul critic în ambele cazuri este transferul de informaţie către acea problemă. Chimicalele şi suplimentele sunt transferate de la moleculă la moleculă cu o viteză de aproximativ un centimetru pe secundă şi, cu fiecare transfer, se pierde câte puţin. Transferul de informaţie prin intermediul energiei se face cu o viteză de aproximativ 186.000 de mile pe secundă, practic cu pierderi zero. Telefoanele mobile şi internetul sunt întrebuinţate tocmai pentru că permit comunicarea aproape instantanee, aşa cum se imagina în serialul *Star Trek* acum 30 de ani. În mod asemănător, Codurile vindecării fac posibil, pentru minte şi corp, ceea ce creierele luminate au prezis în ultimii aproximativ 80 de ani. Dacă problema de origine este de natură energetică, nu este logic să vindecăm această problemă cu energie?

Energia bate genetica

Am primit un telefon de la o mamă din Oklahoma care mi-a spus o poveste foarte tristă despre fiul ei, Christopher Ryan, care fusese diagnosticat cu leucemie la vârsta de şase luni. Cu siguranţă, copilul trecuse prin diverse tratamente, chimioterapie, radiaţii şi medicamente cât pentru zece adulţi într-o viaţă întreagă. Melissa, mama lui, m-a sunat în anul 2004, când Christopher avea 11 sau 12 ani şi începuse să manifeste din nou

simptomele bolii, voma des şi nu reuşeau să oprească asta. Avea şi o hernie care devenea tot mai supărătoare, era tot timpul obosit, cu cearcăne mari şi negre la ochi. Melissa a spus: „Ne întoarcem la Spitalul St. Jude din Memphis, unde am fost de când avea şase luni şi mi-e foarte frică de rezultatele analizelor”. „În momentul acela, mai aveau 12 zile până să meargă la Spitalul St. Jude, aşa că i-am trimis Codurile vindecării şi băiatul a început să le aplice imediat şi a continuat timp de 12 zile, până la plecare. Christopher a început să se simtă tot mai bine, nu mai voma, îi dispăruseră cearcănele şi îi revenise energia. Melissa spunea că ochii îi străluceau din nou. La sfârşitul celor 12 zile, Melissa Ryan a fost convinsă că Christopher era vindecat.

Ţineam un seminar aproape de locuinţa lor la scurt timp după toate acestea şi, la sfârşitul manifestării, s-a apropiat de mine un tânăr frumuşel cu nişte foi de hârtie în mână şi mi-a spus: „Domnule dr. Lloyd, numele meu este Christopher Ryan şi am vrut să vă aduc rezultatele analizelor mele”. Totul – RMN, tomografia computerizată, analizele de sânge, indicele glicemic – era bun, EEG-ul bun. Nici vorbă de vomă, de hernie, totul era perfect! Câteva luni mai târziu, Melissa Ryan ne-a trimis un material video cu mărturia ei – îl îmbrăţişa pe Christopher şi abia îşi stăpânea lacrimile de bucurie. A arătat spre un teanc de hârtii de pe masă şi a spus: „Aici sunt peste un milion de dolari băgaţi în facturi pentru

doctori. Ce n-au putut face facturile medicale în valoare de un milion de dolari, au reuşit Codurile vindecării”.

Cum s-a putut realiza aşa ceva cu o boală atât de gravă, de natură fizică, cu o istorie structurală şi genetică atât de clare? Dacă puteţi înlătura stresul, orice se poate vindeca. Măsurăm stresul prin detectarea frecvenţelor energetice distructive. Când au dispărut acestea, s-a dus şi stresul. Cercetările de la Stanford şi de la Institutul Heart Math din California arată că, dacă se înlătură stresul, chiar şi problemele genetice se pot vindeca şi chiar o fac. În cazul anterior, ceva a declanşat o frecvenţă de alarmă în organismul lui Christopher, care i-a pus corpul în modul stres fără să fie nevoie. În timp, acest lucru a început să se manifeste sub forma leucemiei şi a celorlalte probleme de care suferea. Codurile vindecării nu au „tratat” nicio clipă leucemia lui sau starea de vomă, hernia ori lipsa de energie, ci doar l-au ajutat să înlăture stresul din sistemul nervos, oprind semnalul de alarmă, adică acea frecvenţă energetică. Aşa s-a putut vindeca Christopher într-un mod care pare miraculos. Acest tip de rezultate apare când acel semnal, care nu trebuia trimis de la bun început, este oprit, iar reacţia organismului la stres este şi ea stopată. Primele lucruri pe care le anihilează stresul sunt vindecarea şi sistemul imunitar, iar, când acestea sunt din nou funcţionale, sunt în stare să vindece aproape orice. Nu Codurile vindecării l-au făcut sănătos pe

Christopher, ci propriul său sistem imunitar.

Vindecarea neașteptată

Un domn pe nume Joe Sugarman, care deţine unul din ziarele din Maui şi este considerat de mulţi drept unul dintre cei mai buni copywriter din lume, ne-a invitat, pe dr. Ben şi pe mine, să ţinem prelegeri în Hawaii. De multă vreme, el invita diverse personalităţi în Maui să conferenţieze pe teme de sănătate şi vindecare pe cale naturală. Când a început să folosească Codurile vindecării, ne-a spus: „Ştiţi, de ani de zile aduc tot felul de experţi în probleme de sănătate la Maui ca să facă prezentări. Am văzut multe rezultate miraculoase la multă lume, dar în problema mea de sănătate nu m-a ajutat nimic”. Problema lui era o durere cronică la un picior cu care rămăsese în urma unui accident de maşină. Joe şchiopăta vizibil, avea probleme cu somnul din cauza durerilor permanente.

M-a întrebat: „Ce părere ai, Codurile vindecării m-ar putea ajuta în problema mea cu piciorul?” I-am explicat: „Păi, să ştii că ele nici măcar nu iau în calcul durerile de picior, ele lucrează asupra stresului din organism”. Joe a început să lucreze cu Codurile vindecării şi, la nici trei luni de zile, ne-a scris spunându-ne că, la trei săptămâni după ce începuse, durerea de picior încetase complet. Se vindecase şi vindecată a rămas. Ne-a mai spus că avea şi alte probleme de

sănătate pentru care nu lucrase cu Codurile, dar că şi acelea se rezolvaseră odată cu piciorul. Lucrul cel mai extraordinar, mai grozav chiar decât vindecarea piciorului a fost însă vindecarea unor probleme emoţionale, care îl supăraseră întreaga viaţă şi pe care nu spera să le rezolve până la Codurile vindecării.

Să facem o recapitulare.

Secretul nr. 1. Există o singură sursă pentru toate problemele de sănătate, iar Codurile vindecării vindecă acea sursă, după cum o dovedesc testele medicale clasice.

Secretul nr. 2. Aşa cum susţin cele mai luminate minţi ale vremurilor noastre, orice problemă este o problemă de energie. Codurile vindecării vindecă problema de energie, după cum reiese din mărturiile vindecărilor care s-au obţinut prin folosirea lor.

Iar acum să trecem la Secretul nr. 3.

Capitolul trei

Secretul nr. 3

Problemele sufleteşti sunt mecanismul de control al vindecării

V-am spus la Secretul nr. 2 că va trebui să aşteptaţi pentru a vedea care este sursa de stres. Sperăm să nu fi sărit peste ceea ce am scris până acum, pentru că aţi rămâne fără informaţii preţioase. Acum avem răspunsul. Este un punct semnificativ şi, într-adevăr, acesta este motivul pentru care am scris această carte. Vă vom spune care este cauza stresului din organism. Ştiam acest lucru şi vorbeam despre el de ani de zile, dar acum avem şi validarea ştiinţifică.

Este amintirea celulară.

Nu numai că aceasta a fost piesa lipsă din tabloul general al ştiinţelor medicale ani de-a rândul, ci şi piesa care mi-a lipsit mie (Ben) şi pacienţilor mei. Am ţinut multe prelegeri pe tema cauzelor cancerului de-a lungul timpului. Cauzele sunt multiple, de la probleme emoţionale la metale grele, lipsă de oxigenare, dezechilibrul pH-ului şi virusuri. De obicei, treceam problemele emoţionale pe ultimul loc în această listă, din mai multe motive: (1) nimeni nu recunoaşte că le are; (2) dacă recunoaşte, nu vrea să vorbească despre ele; (3) nu dispunem de o modalitate eficientă de a le soluţiona medical. Medicamentele maschează

simptomele, nu ajută cu adevărat. Discutarea problemelor mai rău strică pentru că deschide răni vechi, pe care corpul a încercat să le vindece.

Există modalităţi eficiente de a acţiona împotriva metalelor grele. EDTA, DMSA şi alţi chelatori de metal[1] sunt destul de eficienţi în eliminarea metalelor grele din organism. Echilibrarea pH-ului pune mai multe probleme, pentru că o schimbare a acestuia presupune un proces îndelungat (luni sau ani de zile) de modificare a regimului alimentar, deşi în prezent există agenţi nutritivi eficienţi care pot induce mai rapid astfel de modificări.

Virusurile pun probleme şi mai mari pentru că se pot infiltra în ADN. Este greu şi pentru leucocite care caută „inamicii" să-i găsească atunci când se ascund în celule, în AND-ul nucleului celulei. În prezent, există însă formule antivirale eficiente pe bază de argint coloidal, graviola, uña de gato (gheara pisicii/Uncaria tomentosa) şi sangre de drago (Croton lechleri). Există chiar şi medicaţie antiviralã, cu efecte modeste însă.

Dincolo de latura fizică

În cadrul clinicii mele de medicină alternativă în terapia oncologică din Atlanta, Georgia, dispun

1 agent chelator; sinonim - *chelator* - compus chimic care poate să formeze împreună cu un metal un complex solubil, stabil, neionizat, netoxic care este eliminat rapid pe cale renală.

de metode de luptă cu virusurile, metalele grele, dezechilibrele acid/bazice, dar nu şi cu problemele emoţionale, deşi deţin un master în psihologie şi am angajat şi un terapeut pentru personalul clinicii. Îmi amintesc clar ziua când în mintea mea s-a cristalizat importanţa problemelor emoţionale. Am avut o pacientă tânără şi foarte plăcută, internată pentru un cancer la sân. Am tratat-o chiar cu succes, tumorile s-au rezolvat, după cum arătau tomografia computerizată, analizele de sânge cu markeri tumorali şi examinarea fizică. Cu toate acestea, pacienta a murit. Ea avusese mari probleme emoţionale pe care nu le putuse rezolva. Soţul ei era foarte autoritar şi, cu toate că aveau o situaţie materială bună, ea nu dispunea de un card de credit sau de un carnet de cecuri, fiind nevoită să ceară sau chiar să cerşească ori de câte ori avea nevoie sau dorea să-şi cumpere ceva. Exista însă un lucru pe care el nu-l putea controla, şi anume dacă ea avea să trăiască sau să moară. Iar ea a ales să-şi exercite auto-controlul în singurul mod în care a putut.

Am început să caut şi să cercetez modurile în care aş fi putut să-mi ajut pacienţii în aspectele emoţionale ale problemelor lor abia atunci când eu însumi m-am lovit de acest lucru. Una e să ia foc casa vecinului şi alta când îţi arde propria casă… atunci chiar intri în panică. După cum am arătat în *Prefaţă*, am fost diagnosticat, în 2004, cu boala Lou Gehrig de către doi medici diferiţi. Aproape că aş fi preferat un diagnostic de cancer,

pentru că 80% din pacienţii cu diagnosticul pus mor în maximum cinci ani de la diagnosticare, iar eu nu ştiu să fi supravieţuit cineva zece ani, deşi am auzit că ar exista câţiva. Ei sunt însă într-o stare fizică foarte proastă. Casa mea luase foc şi nu aveam prea mult timp la dispoziţie să-l sting. Exista şi un aspect bun în toate astea, în sensul că nu trebuia să trec prin intervenţii chirurgicale şi nici prin tratamente medicamentoase, pentru că nu exista nimic eficient pentru această boală.

O cunoştinţă mi-a vorbit despre Codurile vindecării şi că ar trebui să văd despre ce era vorba. Casa fiindu-mi în flăcări, am decis că ar trebui să cercetez problema, pentru că eram disperat şi aş fi făcut orice.

„Arată-mi dovada ştiinţifică”.

Ceea ce a prezentat dr. Lloyd în seara aceea era corect din punct de vedere al ştiinţei fizicii. A adus multe mărturii despre însănătoşiri importante, dar mai auzisem aşa ceva de mii de ori chiar. Pacienţii mei îmi spuneau zilnic: „Domnule dr. Johnson, am citit că doctorul X sau Y ori Z a vindecat pe cineva care suferea de tipul de cancer pe care îl am şi eu”. Răspunsul meu la aşa ceva era mereu: „Arată-mi dovada ştiinţifică”. Eram dispus să încerc orice pentru a-mi ajuta pacienţii, dar nu voiam să le dau speranţe deşarte şi nici să le irosesc banii. Pentru mine, a fost mereu important să văd baza ştiinţifică a unei

afirmaţii. În ceea ce îl privea pe dr. Lloyd, am fost impresionat deoarece îşi validase metodele în mod ştiinţific cu ajutorul Testului de variabilitate a pulsului, testul medical standard cel mai important pentru măsurarea stresului fiziologic din organism. Trebuia să încerc Codurile vindecării.

Aşa cum am arătat anterior, după şase săptămâni de Coduri, simptomele mele au dispărut. După două luni, m-am dus la neurolog, iar el a băgat ace în muşchii mei pentru a depista punctele nevralgice, bine cunoscute pacienţilor suferinzi de boala Lou Gehrig. N-a găsit niciunul. Din punct de vedere medical, o asemenea însănătoşire este ceva unic. Când scriu aceste rânduri, la peste cinci ani de la întâmplare, tot nu am nici urmă de simptom al bolii.

Memoria celulară, cheia vindecării

Ce era, aşadar, acest cod perfect, această tehnică incredibilă? De fapt, nici nu ne concentrasem asupra bolii în cauză, deloc, ci asupra câtorva amintiri ale celulelor mele din copilărie, aşa cum ar putea-o face oricine. N-am avut mari traume în viaţa mea, n-am fost agresat sexual, n-am fost bătut şi, zău, n-am ratat nicio masă. Am avut un ponei, un ursuleţ de pluş, părinţii n-au divorţat şi nici nu se certau (trebuie să spun însă că am fost agresat de fratele şi sora mea mai mari, Dan şi Ann, care nu ar recunoaşte

în ruptul capului – glumesc, desigur). Cu toate aceste, am fost „programat greşit”, ceea ce a făcut ca semnale de stres să fie trimise către celulele mele şi să provoace boala.

Nu este întâmplător că Facultăţile de medicină ale universităţilor Southwestern, Stanford, Harvard şi New York au publicat rezultatele unor cercetări care arătau că acest tip de memorie celulară poate fi chiar veriga lipsă în tratarea bolilor. Cercetările de la Universitatea Southwestern au concluzionat că găsirea modalităţii de a vindeca memoria celulară poate fi cea mai mare speranţă a viitorului pentru tratarea bolilor incurabile şi a bolilor în general şi că, odată găsită această soluţie9, „este posibil ca remediul să fie mult mai de durată”. De ce se spune asta? Pentru că acesta pare a fi mecanismul de control al vindecării fiecărei celule din organism.

Deci, ce este memoria celulară? Este memoria stocată în celulele noastre. Care celule? Toate celulele.

Mult timp, ştiinţa a considerat că memoria este depozitată în creier. În efortul de a găsi locul de depozitare, s-a ajuns să se taie aproape întregul creier, dar amintirile rămâneau intacte! Deşi amintirile pot fi stimulate din diferite zone ale creierului – amintirile plăcute sunt readuse la suprafaţă când se stimulează centrul plăcerii, de exemplu –, locul de depozitare propriu-zis nu părea să se limiteze la creier.

Atunci unde? Răspunsul ar fi putut veni odată cu primele transplanturi de organe. Există cazuri documentate despre oameni care au suferit un transplant şi au început să aibă gândurile, sentimentele, visurile, personalitatea sau chiar poftele alimentare caracteristice donatorului acelui organ. În prezent, mulţi oameni de ştiinţă sunt convinşi că memoria se află depozitată în celule în întregul organism, nu într-un anumit loc.

Memoria celulară rezonează cu frecvenţele energiei distructive şi produce stres în organism. Facultatea de medicină a Universităţii Southwestern a publicat un studiu de referinţă în septembrie 2004, în care se spunea că mecanismul de control al vindecării s-ar putea afla în memoria celulelor organismului, lucru valabil nu doar pentru oameni, ci şi pentru animale şi plante. Ce anume au descoperit în laboratoarele de la Southwestern ca să afirme aşa ceva? Au constatat că, pe măsură ce memoria celulară a organismului dispare, dispare şi sănătatea lui. Un om, un animal sau o plantă cu memorie celulară distructivă vor trebui să lupte chiar şi în condiţii favorabile. În cazul unei memorii celulare sănătoase, unui om îi poate merge bine chiar şi în condiţii dezavantajoase. Analogia folosită de oamenii de ştiinţă de la Southwestern când au publicat studiul a fost că „memoria celulară este ca un bileţel pe care scrie ce au de făcut celulele – doar atunci când există amintiri celulare distructive bileţelul dă indicaţii greşite celulelor”

10.

Amintirile celulare şi „problemele sufleteşti”.

Dr. Bruce Lipton afirmă că „indicaţia greşită” este aceea privind intrarea celulei în modul stres când nu ar trebui, iar convingerile greşite sunt cele care declanşează reacţia organismului la stres. Aceste convingeri greşite sunt îngropate în memoria celulară, care alcătuieşte, împreună cu centrii de control din creier, mintea conştientă şi inconştientă. Concluzia cercetărilor de la Facultatea de medicină a Universităţii Southwestern, publicată în *Dallas Morning News* şi reluată, apoi, în întreaga ţară, a fost că, în viitor, orice boală considerată incurabilă ar putea fi vindecată dacă s-ar găsi modalitatea de a vindeca memoria celulară.

Memoria celulară şi convingerile greşite sunt acelaşi lucru despre care vorbea Solomon cu peste 3.000 de ani în urmă. Problemele sufleteşti sunt sursa oricărei probleme pe care o aveţi în viaţă – fizică, relaţională şi chiar succesul sau eşecul.

Institutul Heart Math face de ani de zile cea mai bună cercetare clinică alternativă din lume. Un studiu realizat acolo intră, cu siguranţă, în categoria celor greu de crezut, dar este adevărat. S-a pus ADN uman într-o eprubetă, iar subiecţii testului au fost îndrumaţi să ia eprubeta în mână şi să se gândească la lucruri dureroase, cu alte

cuvinte, să apeleze la amintirile distructive. După aceea, ADN-ul a fost scos din eprubetă şi analizat, iar rezultatul a fost că ADN-ul era practic distrus. Apoi, aceeaşi mostră de ADN a fost pusă înapoi în eprubeta pe care subiecţii au ţinut-o în mână, cu indicaţia de a se gândi la lucruri bune, frumoase, ca să aibă gânduri fericite. Să fim conştienţi că acest lucru nu este posibil decât accesând amintiri pozitive. S-a scos ADN-ul din eprubetă, s-a analizat şi s-a constatat că acestea avuseseră un efect vindecător asupra ADN-ului. Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că activarea anumitor amintiri pare să dăuneze ADN-ul, în timp ce activarea amintirilor sănătoase poate însănătoşi, efectiv, ADN-ul. Incredibil!

Dr. John Sarno, profesor de medicină de reabilitare clinică la Facultatea de Medicină a Universităţii New York şi fizician la Centrul medical al Universităţii New York, susţine că durerile cronice şi diferite alte boli sunt cauzate de supărarea şi furia reprimate în inconştient. „Nu ştim că avem aşa ceva pentru că nu suntem conştienţi de acest lucru”. Această furie şi supărare înrădăcinate în memoria noastră celulară sunt exact cele care s-a constatat că distrugeau ADN-ul în testele” făcute la Institutul Heart Math.

În 2005, la emisiunea *Good Morning America*, Charles Gibson l-a intervievat pe Lonnie Zeitzer, medic generalist la Spitalul de copii UCLA, în legătură cu o istorie care fusese relatată şi de *USA Today,* şi de *ABC Evening News*. În cadrul

studiului efectuat la UCLA, s-a constatat că durerile şi bolile cronice ale unor copii ar fi putut fi cauzate de anxietatea părinţilor. Cu alte cuvinte, stresul părinţilor crea amintiri celulare distructive, care ajungeau să se manifeste ca stres la copii. În concluziile la acest studiu, Charles Gibson a arătat că bolile degenerative din copilărie păreau a fi provocate de factori de natură psihologică, nu fizică, iar dr. Zeitzer a fost de acord cu acest lucru. Cercetări referitoare la memoria celulară continuă să se realizeze în număr mare.

De ce gândirea pozitivă nu vindecă memoria celulară

Una dintre întrebările care s-ar putea formula după ce aţi citit rezultatele studiului de la Institutul Heart Math ar putea fi: „N-am putea să avem gânduri pozitive cu ajutorul cărora să ne vindecăm memoria celulară?” Voi continua prin a vă spune că, din păcate, răspunsul este nu, pentru că inconştientul deţine mecanisme de protecţie a acestor amintiri, ceea ce face ca ele să nu poată fi vindecate. Dar să nu ne grăbim. Vom discuta acest aspect în detaliu în cadrul Secretului nr. 4, când vom vorbi despre *hard drive*-ul uman.

Faptul că amintirile noastre sunt mecanismul de control al sănătăţii a constituit fundamentul psihologiei timp de cel puţin 100 de ani. Această idee a început să fie validată ştiinţific când tinerii

noştri au revenit bolnavi din Primul Război Mondial, deşi nu suferiseră răni fizice, iar boala de care sufereau a primit numele de „şoc de luptă”. Oamenii înţelegeau pentru prima dată că ceea ce avem în minte ne poate îmbolnăvi fizic.

Discuţia despre amintiri ne poate readuce în minte orele de consiliere şi terapie care ne pun, adesea, în situaţia de a răscoli din nou prin gunoaiele vechi. Unii dintre voi aţi putea gândi că ceea ce urmează vă va cufunda în depresie şi că v-aţi săturat de nesfârşitele discuţii pe această temă. Mulţi aţi putea să spuneţi că nu sunteţi interesaţi să intraţi pe tărâmul ăsta. Dar Codul vindecării nu vă pune în niciuna dintre aceste situaţii nedorite. Exact ca Joe, care avea probleme cu durerea cronică de la picior, puteţi folosi Codul vindecării pentru problema care vă supără cel mai tare, permiţându-i să vindece memoria celulară. Mult mai important decât vindecarea durerii de picior, în cazul lui Joe, a fost transformarea vieţii lui afective şi nu uitaţi că nici măcar nu s-a concentrat asupra acestui lucru.

Pentru a beneficia de o însănătoşire de durată sau chiar permanentă, trebuie să vindecaţi memoria distructivă a celulelor, ceea ce este logic. Toţi avem amintiri pline de furie, tristeţe, frică, confuzie, vină, neajutorare, disperare, inutilitate… iar lista poate continua. Nici n-ar fi logic să purtăm aşa ceva în noi şi să n-avem de suferit din cauza asta. Preţul plătit sunt problemele de sănătate, relaţionale, profesionale etc. Toţi avem

nevoie să ne vindecăm *sursa* problemelor şi nu doar manifestările lor. De ce? Pentru că, vindecând doar manifestarea, problema poate reveni sau se pot întoarce două probleme în locul ei, pentru că ceea ce a declanşat simptomele a rămas acolo. Sursa problemelor de care vreţi să scăpaţi şi la care v-am cerut să vă gândiţi la începutul acestei cărţi este memoria celulară distructivă.

Dacă aţi înţeles acest lucru, întrebarea este: Cum găsiţi acele amintiri celulare care se corelează cu problemele pe care le aveţi şi, apoi, cum le vindecaţi?

De ce „a face faţă” înrăutăţeşte situaţia

Psihologia a încercat decenii de-a rândul să răspundă la această întrebare, dar cele mai recente cercetări arată că, tot discutând, problemele se pot înrăutăţi.

Codul vindecării însănătoşeşte amintirile distructive ale celulelor în mod automat, *nu* arătându-vă alt mod de a vă gândi la problemele voastre, ceea ce n-ar fi decât o „reîncadrare” a problemelor. Vindecarea nu se produce prin echilibrarea chimiei creierului, pentru că un astfel de dezechilibru este doar o manifestare, un simptom al problemei, nu sursa ei. Codul vindecării nu însănătoşeşte făcându-vă să vă gândiţi la alte lucruri ori de câte ori vă deranjează ceva. Nu, nimic din toate acestea, care nu ar fi

decât ceea ce eu numesc „a face faţă situaţiei”. Dacă trebuie să faceţi faţă, înseamnă că problema este încă acolo, iar voi doar aţi învăţat cum să vă descurcaţi mai bine cu durerea pe care o aveţi. Toţi vrem însă ca durerea să dispară. Codul vindecării este un mecanism fizic de precizie din organism, care, atunci când este pus în funcţiune, schimbă modelul energetic (Secretul nr. 2) al amintirii celulare distructive (Secretul nr. 3) într-unul sănătos. Când se produce această schimbare, reacţia la stres a organismului este oprită (Secretul nr. 1), ceea ce nu înseamnă că nu mai există acea amintire, ci doar că nu mai este distructivă.

Problema este că *a face faţă echivalează cu a fi stresat*. Cum toate problemele cunoscute îşi au originea în stres, un mecanism de rezolvare a lor care ar crea stres ar fi, în cel mai bun caz, contraproductiv, ca să nu spunem de-a dreptul prostesc. Să mă explic.

Organismele şi minţile noastre au o listă cu lucruri de făcut zilnic şi cu acea cantitate de energie necesară pentru a le realiza. Pentru lucrurile de făcut, există categoriile „care trebuie făcute”, „care este nevoie să fie făcute” şi „care vrem să fie făcute”. Cele „care trebuie făcute” sunt respiratul şi bătăile inimii, cele „care este nevoie să fie făcute” sunt digestia, evacuarea deşeurilor, curăţarea sângelui şi funcţionarea sistemului imunitar, iar cele „care vrem să fie făcute” sunt lucrările de reparaţii, rezolvarea

problemei amintirilor distructive vechi şi altele de acest fel. Dacă energia disponibilă în organism se împuţinează, trebuie să reducem lista cu lucruri de făcut. Lucrurile cele mai puţin importante cad primele de pe listă, iar, printre acestea, se găsesc aproape *întotdeauna* sistemul imunitar şi cel vindecător.

Şi, ce să vezi, reprimarea amintirilor distructive consumă, în mod constant, o cantitate uriaşă de energie. Amintirile respective trebuie reprimate zi de zi, oră de oră şi, în felul acesta, o mare parte din energia necesară cotidian se consumă permanent doar pentru a reprima memoria celulară. Dacă aţi înţeles deja că asta echivalează cu probleme de sănătate, relaţie sau carieră, nu pot decât să mă bucur, pentru că aveţi dreptate. De fapt, dr. John Sarno, profesor la Facultatea de medicină a Universităţii New York, despre care am mai vorbit, confirmă prin cercetările sale că durerile cronice la adulţi şi problemele cronice de sănătate sunt rezultatul reprimării amintirilor celulare distructive. Procesul de reprimare creează o stare de stres constant, care face ca, până la urmă, ceva să se strice. Lucrările dr. Sarno, precum şi cele de la Facultatea de Medicină a Universităţii Southwestern sau Stanford, sunt de acord că vindecarea acestor amintiri şi nu reprimarea lor (ceea ce noi numim „a face faţă”), reprezintă condiţia vindecării. Conform celor susţinute de aceste surse, precum şi de altele, avem o nevoie

disperată de ceea ce va schimba pentru totdeauna modul în care este abordată sănătatea, şi anume un mod de a vindeca amintirile celulare distructive şi nu de a le face doar faţă o viaţă întreagă. Decenii de-a rândul, am crezut că, dacă facem faţă acestor amintiri, vom putea să le ocolim efectul distructiv. Cercetări recente dovedesc că ne-am făcut o socoteală greşită. Amintirile celulare sunt distrugătoare fie că ni le amintim, fie că nu.

Ce înseamnă vindecarea

Ce înseamnă pentru noi vindecarea memoriei celulare? Înseamnă că nu vom mai avea convingeri negativiste, nu vom mai simţi furie, frustrare, resentimente, vină, disperare şi alte emoţii distructive. Putem dovedi acest lucru? Cu siguranţă. Dovada rezidă în faptul că oamenii ne relatează consecvent, predictibil şi, de obicei, repede că li se vindecă sentimentele şi convingerile distructive. Cum noi ţinem seminare în întreaga ţară, acest lucru se întâmplă de fiecare dată. Avem mărturii filmate ale celor care folosesc Codurile vindecării şi care ne spun că temerile, sentimentele, convingerile, furia, resentimentele, toate aceste emoţii negative li se vindecă repede şi consecvent. Nu este neobişnuit ca o persoană care a folosit Codul vindecării să ne povestească că o problemă veche de 10,15,20 de ani sau mai mult, pe care o avea cu un membru al familiei, s-a

vindecat într-un interval cuprins între câteva minute şi câteva zile. Mulţi ne spun câte remedii au încercat decenii de-a rândul fără să ajungă la rezultatele dorite. De ce considerăm că aceasta este o dovadă? Pentru că sentimentele şi convingerile distructive pe care le manifestăm vin din amintirile noastre. Singurul mod de a le vindeca este prin vindecarea amintirii din care provin.

O persoană, pe care o voi numi Amanda, a cumpărat Codurile vindecării (The Healing Codes) şi m-a sunat să-mi relateze experienţa pe care a trăit-o folosindu-le. Ea avusese o situaţie de abuz emoţional cu mama ei. Aceasta era extrem de critică, negativistă, perfecţionistă şi aspră. Pe scurt, în copilărie, clienta mea ajunsese să se simtă lipsită de valoare, incapabilă şi temătoare în aproape orice situaţie. Devenise ea însăşi perfecţionistă, din convingerea că nu va fi iubită decât dacă va face totul corect (aşa cum procedează perfecţionştii).

Viaţa Amandei era un dezastru. Cu toate că avusese succese deosebite la concursuri de frumuseţe, se considera urâtă. Deşi gătea extraordinar, avea impresia că tot ceea ce pregătea avea un defect, chiar şi atunci când toată lumea devora totul. Când lucrurile mergeau bine, nu era destul de bine şi la fiecare colţ pândea dezastrul. Când lucrurile mergeau prost, nu era decât confirmarea a ceea ce ştia că se va întâmpla. Dacă era atât de obosită de serviciu,

încât tot ce-şi dorea era concediul, după prima zi, nu se mai bucura pentru că ştia că urma să se termine în şase zile.

Amandei nu îi plăcea să facă sex din mai multe motive. Pe de o parte, pentru că nu avea un corp perfect, aşa că era sigură că va fi respinsă de partener (deşi nu i s-a întâmplase niciodată). Şi, pe urmă, de ce ar fi dorit să se apropie atât de mult de cineva? Apropierea de cineva nu ar fi făcut decât ca lucrurile să fie şi mai dureroase când ar fi venit despărţirea. Era deprimată şi anxioasă, iar starea de confuzie o însoţea permanent. Uneori, o paraliza chiar şi gândul că trebuia să decidă unde să mănânce la prânz. Se învinuia pentru tot ce i se întâmpla. La urma urmei, nu fusese abuzată, bătută, violată sau altceva atât de îngrozitor şi toată lumea considera că mama ei era o persoană grozavă. Nimic din toate acestea nu schimba faptul că ea se simţea încătuşată de sentimentele, gândurile şi convingerile ei.

Când a ajuns la Codurile vindecării, Amanda trecuse deja prin decenii de consiliere, terapie, analiză interioară, credinţă religioasă, medicaţie, suplimente alimentare, seminare de auto-ajutorare, de creştere personală, de utilizare de tot felul de paleative. Când a căpătat Codurile vindecării, a spus că ceea ce a simţit a fost rezolvarea problemei pe care o avea cu mama ei, cel puţin în privinţa întâmplărilor din copilărie. Cheltuise zeci de mii de dolari şi pierduse ani din

viaţă pentru a reuşi să ajungă în locul în care să aibă un serviciu permanent, o căsnicie şi o familie şi o viaţă rezonabilă. Surpriza a fost că, atunci când a început să folosească Codurile vindecării, ceea ce tot revenea, din nou şi din nou, era problema ei din copilărie cu mama.

Codurile vindecării nu sunt nici consiliere, nici terapie şi nu, nu trebuie să te întorci în timp pentru a răscoli prin trecutul tău. Însă, pe măsură ce amintirile se vindecă, devenim conştienţi ce anume se vindecă. Exact asta s-a întâmplat şi în cazul ei. După aproximativ o lună de utilizare a Codurilor vindecării, gândurile, sentimentele negative, convingerile greşite, anxietatea şi perfecţionismul au dispărut, puf! M-a sunat să mă întrebe dacă i s-a mai întâmplat şi altcuiva să cheltuie atâţia bani şi să facă atâta efort cât ea, să creadă din toată inima că problema a fost vindecată, dar de fapt să nu fie aşa. Că problemele nu se vindecaseră devenise clar în timp ce folosea Codurile vindecării. Când devenea conştientă de amintirile respective, pe măsură ce se vindecau cu Codurile vindecării, simţea un fel de bună dispoziţie, sau vindecare, sau uşurare, care o făcea să-şi dea seama că problemele se vindecau. După o lună de zile, ştia că toate problemele i se vindecaseră. Am felicitat-o şi am râs la întrebarea ei dacă se mai întâmplase aşa ceva înainte, nu pentru a minimaliza importanţa unei asemenea întrebări, ci, pur şi simplu, pentru că ceea ce tocmai descrisese era ceea ce trăiau majoritatea

oamenilor. Când acest lucru nu se petrecea, abia asta era excepţia.

A face *faţă nu înseam*nă vindecarea

Suntem tentaţi să confundăm faptul că facem faţă cu vindecarea. Când aveam cabinetul particular de consiliere şi terapie, vindecarea nu avea aproape niciodată loc, dar mă pricepeam să-i învăţ pe oameni să facă faţă. De fapt, cei mai mulţi consilieri şi terapeuţi sunt instruiţi pentru aşa ceva. Aproape orice program de auto-ajutorare pe care l-am văzut este plin de mecanisme care să ne ajute să facem faţă. Ce înseamnă asta pentru persoana care le foloseşte? Înseamnă să înveţi să-ţi duci gunoiul cu tine tot restul vieţii, iar, atunci când începe să miroasă, să fii în stare să-l parfumezi. Încerci să ajungi în situaţia în care problema să nu te mai deranjeze atât de mult. Am auzit terapeuţi spunându-le pacienţilor care învăţaseră să facă faţă că erau vindecaţi. La urma urmei, ei sunt experţii, aşa că mulţi oameni le dau crezare. Dacă problema ar fi cu adevărat vindecată, atunci totul ar trebui să se fi vindecat – nu numai emoţiile, sentimentele, convingerile, ci şi problemele fizice pe care ele le-au provocat. Dovada că aceste amintiri celulare se vindecă prin Codul vindecării sunt oamenii care ne spun tot timpul că sentimentele, convingerile şi atitudinile li se vindecă pe măsură îl folosesc. Chiar deţinem un sistem de măsurare integrat în Codurile

vindecării (The Healing Codes), iar, după ce folosesc acest instrument de măsură, oamenii ne tot spun cum acele amintiri celulare din viaţa lor se vindecă. Nu este o întâmplare că, pe măsură ce acele amintiri celulare se vindecă (Secretul nr. 2), problema energiei celulare dispare şi, odată cu ea, şi problemele de sănătate.

Acum, după ce am terminat prezentarea celor trei secrete, să facem o recapitulare.

Secretul nr. 1. Există o singură cauză a bolilor şi a stărilor de rău, iar aceasta este stresul. Dovada că stresul este vindecat de Codul vindecării o reprezintă rezultatele fără precedent ale Testului variabilităţii pulsului, cel mai important test medical standard pentru măsurarea echilibrului sistemului nervos autonom.

Secretul nr. 2. Toate problemele derivă din dezechilibrul energetic. Dacă vindecăm problema de energie, vindecăm orice problemă cu care ne confruntăm în viaţă. Codurile vindecării reprezintă un sistem de vindecare ce ţine de fizica cuantică şi schimbă modelul energetic al organismului. Dovada este dată de mărturiile oamenilor care au relatat că problemele lor s-au rezolvat, de la cele majore, de sănătate, la cele profesionale, relaţionale sau de succes în general.

Secretul nr. 3. Problemele sufleteşti (denumite în diferite feluri, memorie celulară de

ştiinţa modernă, inconştient, subconştient etc.) *sunt* mecanismul de control al sănătăţii. Ele pot transmite frecvenţe energetice distructive, creând stres. Codul vindecării vindecă amintirile celulare distructive, după cum o demonstrează vindecarea sentimentelor, convingerilor, atitudinilor şi gândurilor distructive.

Cum se înlănţuiesc toate acestea? Problemele sufleteşti (Secretul nr. 3) duc la apariţia frecvenţelor energetice distructive (Secretul nr. 2). Frecvenţele energetice distructive (Secretul nr. 2) creează stres (Secretul nr. 1). Iar stresul este sursa unică a tuturor problemelor de natură fizică şi emoţională (Secretul nr. 1). Astfel, dacă putem vindeca problemele sufleteşti, putem vindeca aproape orice problemă din viaţa noastră. Codurile vindecării vindecă memoria celulară. Să ne reamintim un citat din William Tiller: „În viitor, medicina se va baza pe controlul energiei din organism”. Codurile vindecării sunt împlinirea acelei previziuni. Ele reprezintă un sistem de vindecare din domeniul fizicii cuantice, sistem care găseşte şi vindecă frecvenţele distructive din organism. Cunoaşterea faptului că problemele sufleteşti sunt responsabile de sănătatea noastră este un lucru util. Dar misterul nu se opreşte aici. Da, există o memorie celulară, dar cum ajung la ea, cum o vindec, unde se găseşte?

Iar asta ne duce la Secretul nr. 4…

9 „Cell Decision” [Decizia celulei] de Sue Goetneick Ambrose, în *The Dallas Morning News*, 13 septembrie 2004.

10 „Cell Decision” [Decizia celulei] de Sue Goetneick Ambrose, în *The Dallas Morning News,* 13 septembrie 2004.

11 Pentru a citi un interviu semnificativ privind teoria Sarno, accesaţi site-ul http://www.medscape.com/viewarticle/478840. El este autorul cărţilor *The Mind body Prescription: Healing the Body, Healing the Pain; The Divided Mind: The Epidemic of Mindbody Disorders; Mind Over Back Pain.*

Capitolul patru

Hard drive-ul uman

Hard drive-ul din calculator este locul unde se află memorat totul. De fapt, calculatorul poate fi folosit doar cât permite limita capacităţii hard drive-ului său. Toate materialele, scrisorile, mesajele e-mail etc, sunt înregistrate acolo. Chiar şi atunci când ştergem un document, el poate fi recuperat de un expert care posedă echipamentul şi cunoştinţele necesare.

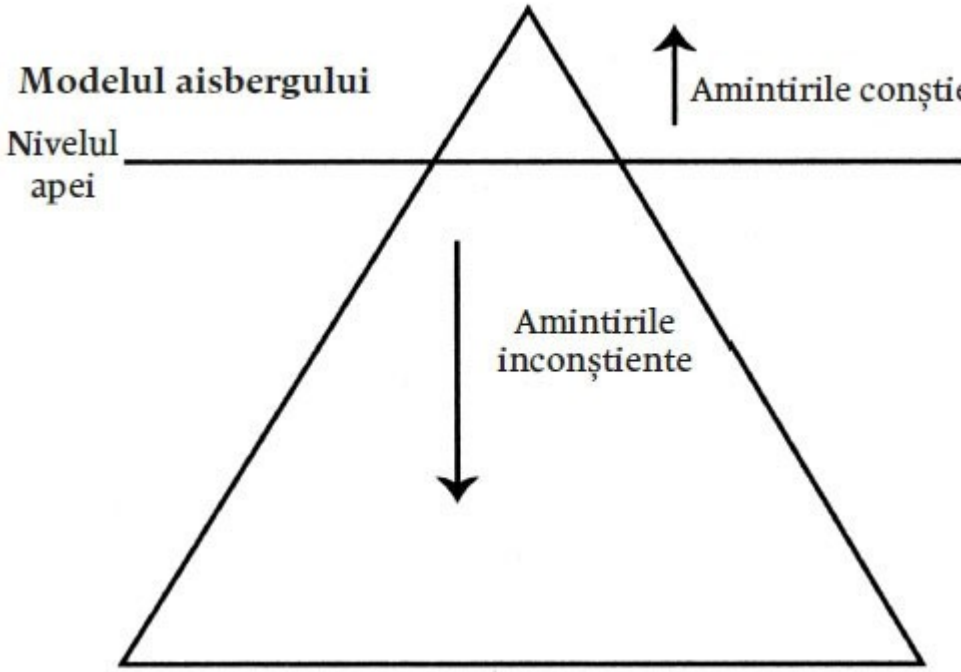
Calculatorul uman înregistrează, sub formă de amintiri, tot ceea ce se întâmplă în viaţa unui om. Orice începător în psihologie ştie acest lucru. Chiar şi când nu vă puteţi aminti ceva în mod conştient, chiar dacă nu aţi fost niciodată conştienţi de un lucru de la bun început, de când s-a întâmplat, pentru că eraţi atenţi la altceva, el tot este înregistrat în memorie. Există multe cazuri documentate ştiinţific de oameni aflaţi sub hipnoză sau în timpul unei operaţii pe creier, care şi-au amintit întâmplări ce avuseseră loc pe când se aflau în uterul mamei – lucruri de care nu fuseseră conştienţi foarte mult timp sau niciodată.

Dintre toate amintirile pe care le avem – înregistrările cu tot ceea ce ni s-a întâmplat în timp –, peste 90% intră în categoria inconştiente ori subconştiente, ceea ce înseamnă că ne-ar fi foarte greu sau imposibil să ni le amintim. Printre acestea, se numără propria naştere, prima baie

sau cum, pe când învăţam să mergem, am răsturnat una dintre vazele de sticlă ale mamei, care a căzut pe podea şi s-a spart. Aproximativ 10% din amintiri sunt conştiente, adică ni le amintim dacă ne străduim. Printre acestea nu se numără doar conţinutul mesei de prânz servite în ziua respectivă, ci şi petrecerea de ziua de naştere din clasa a zecea, examenul pentru carnetul de şofer, prima întâlnire, căsătoria, naşterea copiilor… astfel de evenimente.

Cele 90 de procente aflate sub apă

În psihologie, această relaţie dintre amintirile noastre înregistrate în conştient şi subconştient este, adesea, asemănată cu un aisberg, după cum se vede în figura de mai jos. Blocul de gheaţă este totalitatea amintirilor, 100%. Cele 10% aflate deasupra nivelului apei sunt amintirile conştiente, în timp ce restul de 90% de sub apă sunt amintirile inconştiente sau subconştiente.



Pentru ceea ce ne-am propus în această carte, voi numi amintirile inconştiente şi subconştiente „sufletul”. Eu cred că sufletul nostru este cu adevărat alcătuit din inconştient + conştiinţă + spirit.

Amintirile – ce sunt şi unde se află

După cum am arătat deja, ştiinţa susţinea că aceste amintiri fuseseră stocate în creier. Ultimele cercetări par să indice că ele sunt, de fapt, depozitate în celule noastre, în corpul întreg. Amintirile nu sunt din carne şi sânge, ci sunt păstrate în celulele noastre sub formă de energie.

De aceea nu le putem găsi în niciun ţesut din organism – nu există sub formă de ţesut fizic. Să ne amintim, din Secretul nr. 2, că Albert Einstein a dovedit, cu ajutorul formulei E = mc2, că totul se reduce la energie, iar acest lucru este valabil şi pentru amintirile noastre. Materialul din care sunt făcute amintirile este un model energetic, iar amintirea propriu-zisă este o imagine.

Dr. Pierce Howard arată în cartea sa *The Owner's Manual for the Brain [Manualul utilizatorului pentru creier]* că, exceptând oamenii orbi din naştere, toate informaţiile sunt stocate în amintirile noastre sub formă de imagini şi revin în minte tot sub formă de imagini.

Dr. Rich Glenn afirmă şi el în lucrarea *Transformation [Transformarea]* că toate informaţiile sunt stocate sub formă de imagini şi că o întrerupere a câmpului energetic al organismului poate fi pusă pe seama unei imagini distructive. Dr. Glenn susţine în continuare că vindecarea unei imagini distructive creează un efect vindecător permanent în organism. Înţelegerea acestui lucru este vitală pentru vindecarea amintirilor celulare discutate în Secretul nr. 3.

Antonio Damasio, medic generalist, doctor în ştiinţe şi şef al Catedrei de neurologie de la Universitatea South Carolina, spune: „Capacitatea de a afişa imagini în interior şi de a ordona acele imagini este procesul numit gândire… gândirea fără imagini nu este posibilă… raţionamentul

uman se face întotdeauna prin imagini”.12

Dr. Bruce Lipton merge mai departe explicând că organismul este ca un aparat de fotografiat. Orice semnal din mediul înconjurător este surprins de lentilă. Aparatul vede ceva, lentila înregistrează, pune pe film, iar noi facem încă o copie. Aparatul foto face întotdeauna o copie după ceea ce se găseşte în mediul înconjurător.

„Adevărul este că şi în biologie lucrurile stau la fel. Celula este ca un aparat de fotografiat. Membrana celulei este ca o lentilă care preia ceea ce se află în jur şi trimite imaginea la nucleul unde este baza de date. Acolo se află stocate imaginile”.

„Ideea de bază este următoarea: când deschizi ochii, ce imagine vezi?” 13

Ce vreau să spun este că ceea ce vezi în exterior, sau crezi că vezi, este determinat, în mare măsură, de modul în care eşti programat deja intern.

Modele de energie distructivă

Toate datele, tot ceea ce ni se întâmplă este codificat sub forma amintirilor celulare. Unele dintre acestea conţin convingeri greşite, distructive, care activează reacţia de stres a organismului chiar şi când nu este cazul, ceea ce duce la oprirea funcţionării sistemului imunitar şi provoacă toate problemele pe care le avem. Materialul din care sunt făcute aceste amintiri este o energie distructivă. În mod practic, ele sunt

depozitate în corp sub formă de imagini şi revin în amintire tot sub formă de imagini.

Să vă dovedesc acest lucru printr-un exemplu simplu. Relaxaţi-vă o clipă şi să facem apoi un exerciţiu rapid de învăţare. Ce se întâmplă când vă gândiţi la Crăciun? Nu vă amintiţi de unul anume sau de frânturi din mai multe astfel de sărbători? Şi cum vă amintiţi aceste lucruri? Vedeţi ceva, vedeţi feţele oamenilor, un brad împodobit sau cadouri cu ochii minţii?

Să încercăm din nou. Ce se întâmplă când vă gândiţi la dezamăgire? Vă amintiţi întâmplări dezamăgitoare din viaţa voastră? Şi cum vi le amintiţi, le vizualizaţi? Chiar dacă nu vă vine nicio imagine în minte, de obicei, vă puteţi aminti şi puteţi descrie culori, imagini, obiecte sau alte imagini vizuale. De fapt, nu putem face un lucru pentru care nu avem o imagine corespunzătoare. Înainte de a face, vedem acel lucru în minte, indiferent că este vorba de un ceai, de mersul la baie sau de proiectarea unui oraş. Ideile sunt făcute din imagini, dar imaginile din ce sunt făcute? Din ţesut, oase sau sânge? Nu, materialul din care sunt făcute amintirile şi imaginile este o frecvenţă energetică. Imaginile sunt limbajul sufletului. Acest mic exerciţiu apelează la mintea voastră conştientă sau inconştientă şi readuce amintirile în minte. Da, le vedeţi, dar nu simţiţi şi altceva? Când v-aţi gândit la Crăciun, n-aţi simţit bucurie şi n-aţi zâmbit puţin când v-aţi dat seama de acest lucru? V-aţi amintit un moment minunat

şi plin de căldură din viaţă, care să vă readucă şi mirosul de slăninuţă prăjită sau de brad, de lichior de ouă sau de scorţişoară? Când v-aţi amintit o dezamăgire, n-aţi simţit o strângere de inimă sau o senzaţie oarecare de neplăcere?

După cum au dovedit-o cercetările de la Institutul Heart Math menţionate la cel din urmă Secret, dacă vă gândiţi în continuare la amintiri dureroase, triste, depresive, furioase, concentrându-vă asupra lor o perioadă îndelungată, nu numai că vă veţi simţi rău din punct de vedere emoţional, ci veţi începe şi să vă puneţi, efectiv, corpul în starea de reacţie la stres despre care am vorbit în cadrul Secretului nr. 1, iar, cu timpul, vă veţi şi îmbolnăvi.

Problema de sub nivelul apei

Cu mintea conştientă, putem alege dacă vrem să ne gândim şi să ne amintim lucruri plăcute, fericite, sănătoase, dar cu inconştientul nu putem alege ce gândim pentru că inconştientul are propria sa voinţă. Inconştientul lucrează prin asocieri, aşa că, atunci când vă gândiţi la Crăciun, dacă aveţi amintiri neplăcute legate de el, inconştientul poate reactiva una din acele amintiri neplăcute, ceea ce vă va face să aveţi o stare de disconfort fără a şti măcar de ce. Se întâmplă tot timpul.

Zilnic, aud oameni care spun că sunt irascibili de mult timp şi nu-şi explică de ce. Sau că se simt

trişti fără motiv ori că li se pare că se sabotează singuri la serviciu când trebuie să fie avansaţi, de parcă şi-ar fi cei mai mari duşmani şi nu-şi explică de ce. Motivul pentru care se petrec asemenea lucruri este că amintirile inconştiente existente sunt reactivate şi simţiţi emoţia acelei amintiri iniţiale. Bineînţeles, aceasta poate provoca probleme în viaţă. Vom vorbi mai mult despre tema respectivă la Secretul nr. 5.

La Secretul nr. 4, cel mai important este că tot ceea ce vi s-a întâmplat în viaţă a fost înregistrat. O parte din aceste amintiri poate fi accesată, ele constituind memoria conştientă. O altă parte nu poate fi accesată, iar aceste amintiri constituie memoria inconştientă sau subconştientă. Sunt amintiri codate sub formă de fotografii sau imagini şi cele care conţin o convingere greşită declanşează reacţia de stres a organismului. După cum spune dr. Lipton, o convingere greşită „ne determină să ne temem când n-am avea motiv s-o facem”.

Aşa că, dacă faceţi parte din oamenii care se întreabă de ani de zile „de ce mă enervez când nu trebuie”, sau „de ce mănânc când, de fapt, nici nu-mi doresc, pentru că vreau să slăbesc”, sau „de ce mă gândesc la lucruri la care n-aş vrea să mă gândesc, pentru că vreau să am gânduri bune, sănătoase, pozitive”, sau „de ce nu pot scăpa de lucrul ăsta care îmi influenţează gândurile, sentimentele, comportamentele?”, răspunsul este că problema ţine de propriul *hard drive*.

Defragm*entarea hard drive*-ului uman

În cazul *hard drive*-ului uman, avem de-a face cu amintiri celulare, iar acesta se poate umple de fişiere fragmentate. Codul vindecării oferă o modalitate de a ne defragmenta *hard drive*-ul nostru uman fără a face uz de consiliere, terapie, droguri sau medicamente. Este un sistem care a existat dintotdeauna în organismul nostru, dar a fost descoperit abia în anul 2001. Nu este vorba de acupunctură, mudras [yoga degetelor], chakre, yoga sau orice altă metodă de acest fel. Este o descoperire absolut nouă, care a fost testată cu analize medicale clasice, după cum am prezentat la Secretul nr. 1.

Pentru că orice probleme aţi avea în chiar acest moment, ele există ca imagini, ca tipare energetice şi singurul mod de a le vindeca este cu un alt tipar energetic. Vă mai amintiţi aceste afirmaţii prezentate la Secretul nr. 2?

În viitor, medicina se va baza pe controlul energiei din organism.

— William Tiller, laureat al Premiului Nobel

Chimia corpului este guvernată de câmpuri celulare cuantice.

— Murray Gell-Mann, laureat al Premiului Nobel, SUA

Bolile trebuie diagnosticate şi prevenite prin intermediul evaluării câmpului energetic.

— George Crile, Sr., medic, fondator al Clinicii

Cleveland, 1864–1943

Când folosiţi Codul vindecării, acesta vindecă frecvenţele distructive şi le permite convingerilor greşite, codificate în interiorul acestor amintiri celulare, să se vindece. Codurile vindecării însănătoşeşte acea amintire celulară, tiparul ei energetic distructiv, şi vă permite să vedeţi adevărul astfel încât să nu vă mai temeţi fără motiv. În acest fel, aţi reparat problema la sursă. Aţi defragmentat *hard drive*-ul uman. Aţi vindecat amintirile. Asta fac Codurile vindecării şi tocmai de aceea şi sunt atât de revoluţionare. Nu am deţinut până acum o modalitate de a face aşa ceva. În medie, Codurile vindecării durează şase minute, aşa că nu vorbim despre ceva dificil de făcut sau care ia mult timp. Un exerciţiu se poate face chiar şi stând în pat sau într-un fotoliu. Au fost oameni care ne-au spus că le aplică în timp ce aşteaptă un hamburger comandat din maşină. Nu recomandăm acest lucru, dar asta arată cât de simplu este.

De fapt, Mark Victor Hansen – coautor al cărţilor intitulate *Chicken Soup for the Soul [Supă de pui pentru suflet]*, care şi-a declarat public convingerea că aceasta ar putea fi soluţia problemei sistemului american de sănătate – ne-a spus că el crede că problema cea mai mare pe care o vom avea va fi să convingem oamenii să folosească sistemul, pentru că este prea simplu. Este atât de simplu, încât oamenii nu vor crede că ar putea avea un asemenea impact asupra vieţilor

lor.

Fiul meu adolescent a făcut gripă cu două săptămâni în urmă. Spunea că se simţea foarte rău, aşa că i-am recomandat să-şi aplice un Cod al vindecării. Câteva ore mai târziu, se simţea perfect. Fiica lui Ben a practicat Codurile vindecării singură, de la şapte ani. Atât de simplu sunt de folosit!

Să revizuim secretele de până acum:

Secretul nr. 1. **Stresul este cauza bolii şi a stării de rău.**

Secretul nr. 2. **Totul este energie.**

Secretul nr. 3. **Problemele sufleteşti controlează sănătatea.**

Iar acum, ştiţi şi Secretul nr. 4. **Toate amintirile sunt energie stocată şi readusă în memorie sub formă de imagini, din care 90% sunt inconştiente.**

Defragmentaţi-vă, aşadar, *hard drive*-ul propriu şi schimbaţi-vă, în felul acesta, viaţa. Indiferent dacă o faceţi cu ajutorul Codurilor vindecării sau nu, în cazul în care vreţi ca rezultatele să fie permanente, cu o durată de ani de zile, trebuie să găsiţi modul de a vindeca aceste amintiri celulare, aceste probleme sufleteşti care stau la baza problemei care vă supără.

12 Antonio Damasio, *Desccartes Error: Emotion, Reason, and the Human Brain* [Eroarea lui Descartes: emoţia, raţionamentul şi creierul omului], Penguin, 2005, p. 89,98.

13 Bruce Lipton, *The Biology of Belief* [Biologia convingerii], DVD.

Capitolul cinci

Secretul nr. 5

S-ar putea ca programul antivirus să vă îmbolnăvească

Cei mai mulţi dintre noi avem un program antivirus în calculator şi la fel are şi *hard drive*-ul uman, precum şi mintea, cu conştientul şi inconştientul ei. La fel are mai ales ceea ce eu numesc suflet (inconştient + conştiinţă + spirit). Ne naştem cu un program antivirus menit să ne protejeze de răul fizic şi emoţional, asigurându-ne evitarea experienţelor care ne-ar putea dăuna. Pe măsură ce avem tot mai multe experienţe negative, programul adaugă noi „definiţii de viruşi" întocmai ca programul antivirus al calculatorului, care se actualizează cu noi definiţii pe măsură ce viruşii devin cunoscuţi.

Programul antivirus al *hard drive*-ului uman este un program care funcţionează pe bază de stimul/răspuns. De fapt, este vorba de instinctul de a căuta ce este plăcut şi de a evita ce este dureros, iar el se îmbogăţeşte cu noi definiţii şi diferenţieri în timp ce trăim şi căpătăm experienţă. Copiii nu folosesc logica în aceeaşi măsură ca adulţii, aşa că ei apelează mai mult la conceptul durere/plăcere. Dacă un adult este blând, vorbeşte cu glas răbdător şi îi zâmbeşte unui copilaş, acest lucru este ceva plăcut şi copilul

va fi atras de acea persoană. Dacă îi dai unui copil să guste îngheţată, se poate vedea reacţia pe faţa lui, care parcă ar spune: „Ce este asta? Mai vreau!” Toţi avem astfel de amintiri din copilărie. Şi reversul este valabil, indiferent că durerea constă în aceea că nu primim ce ne-ar plăcea (vezi îngheţata) ori că este vorba chiar de durere (ca atunci când atingi tigaia încinsă). Copiii învaţă prin plăcere şi durere ce să caute şi ce să evite.

Ca adulţi însă ştim că reacţiile unui copil nu sunt neapărat logice. Copilul îşi poate dori ceea ce este plăcut – îngheţata sau bomboana – până i se face rău. Sau ajunge să fugă de durere până într-atât încât să nu se mai poată bucura de viaţă din cauza unei insecte care l-a înţepat cândva. Şi ca adulţi ne dăm seama că nu toate reacţiile noastre sunt logice. Ce s-ar putea să nu înţelegem ar fi că şi noi ne comportăm, mereu, în concordanţă cu un sistem bazat pe stimul/reacţie/căutare plăcere şi evitare durere.

Sursele ascunse ale reacţiilor noastre

Motivul pentru care nu reuşim să înţelegem cu uşurinţă că acţiunile noastre sunt reacţii este că putem să nu fim conştienţi de existenţa unui stimul care le provoacă. Stimulul este, întotdeauna, o amintire, dar există trei feluri de amintiri codificate şi depuse în banca noastră de memorie (*hard drive*) pe care să nu fim în stare să ni le amintim deloc. Chiar şi atunci când reuşim,

reacţia noastră nu pare să fie logică întotdeauna.

Amintirile moştenite, amintirile anterioare limbajului şi amintirile anterioare gândirii logice, precum şi amintirile traumatizante devin un sistem de convingeri stimul/reacţie programat să ne protejeze.

Întâi de toate, să aruncăm o privire asupra celor trei tipuri de amintiri.

Amintirile moştenite

Toţi moştenim amintiri celulare de la părinţii noştri în acelaşi fel în care o persoană dobândeşte amintiri celulare de la un donator de organe. Eu (Ben) cred că aceste amintiri celulare sunt, efectiv, codificate în AND-ul fiecărei celule. Când spermatozoidul şi ovulul se unesc pentru concepţie, ele creează o celulă, care reprezintă frumoasa şi miraculoasa armonie dintre un bărbat şi o femeie. Fizic, acest lucru este adevărat, dar nu şi la un nivel care nu este fizic. Aşa cum AND-ul moştenit este transmis pentru a-l face pe Johnny să aibă ochii mamei şi bărbia tatălui, tot astfel el primeşte şi amintirile celulare ale mamei şi tatălui.

Este logic să gândim că acest proces a avut loc şi atunci când mama şi tatăl au fost concepuţi la rândul lor. Înseamnă asta că mica celulă Johnny primeşte amintiri celulare de la bunicul şi bunica

şi de la străbunicul şi străbunica ce au trăit înainte de Războiul Civil? Exact. De fapt, opinia mea (a lui Ben) este că aceste amintiri celulare sunt transmise mai departe în special prin intermediul ADN-ului leucocitelor. Micul Johnny unicelular are în el tot ceea ce va deveni, cândva, Johnny cel de 25 de ani, un tânăr minunat în ziua nunţii sale. Din punct de vedere fizic, ne este uşor să înţelegem acest lucru, dar nu şi din punctul de vedere mai puţin familiar al memoriei celulare.

Aceste amintiri celulare moştenite sunt bune, rele, poate şi urâte (asta pentru voi, fanii lui Clint Eastwood) şi toată gama intermediară. Răspunsul la întrebarea de un milion de dolari pe care aţi putea-o avea este „da”. Amintirile celulare ale stră-stră-bunicei mele se pot reactiva în mine, îmi pot provoca gânduri, sentimente, comportamente nedorite şi stres fiziologic.

Dar nu descurajaţi. Dacă simţiţi că apele gândurilor voastre au devenit un pic mâloase, iar sentimentul că deţineţi controlul şi aveţi de unde alege vă scapă printre degete, există speranţe mari de revenire! Amintirile celulare moştenite pot fi şi ele vindecate, întocmai ca şi restul, cu ajutorul Codului vindecării, după cum vom arăta în detaliu mai târziu. Ar fi neglijent din partea mea să nu precizez însă că, fără Codul vindecării, această problemă ar putea deveni frustrantă, uneori chiar imposibil de stăpânit. Faptul că gândurile, convingerile şi comportamentul unei persoane ar fi ancorate în ceva care nici măcar nu

este contemporan cu ea poate fi, cel puţin, iritant ducând până la disperare, lipsă de speranţă, boală şi mai rău. Credem că acesta este unul din motivele pentru care consilierea şi terapia nu au fost eficiente în cazul unui mare număr de oameni de-a lungul timpului. Nu poţi rezolva o problemă de a cărui existenţă nici măcar nu eşti conştient. Din fericire, am pus la punct o modalitate de testare pentru identificarea acestor amintiri, chiar dacă nu ni le putem aduce aminte.

Amintirile anterioare limbajului şi gândirii logice

Până să putem gândi raţional sau să vorbim bine, am trăit deja multe evenimente. Aceste amintiri sunt înregistrate ca orice altă amintire, dar sunt înregistrate prin filtrul raţional al persoanei care a trăit evenimentul în momentul respectiv.

De fapt, în primii şase ani de viaţă, trăim în aşa-numita stare Delta Theta a undelor cerebrale, adică experienţele noastre trec în creier „direct prin circuite”, fără a fi filtrate de judecata raţională, conştientă, pe care o dezvoltăm mai târziu.

Dacă un nou-născut se trezeşte noaptea cu scutecele ude, reci şi murdare, ţipă cât poate de tare pentru a scăpa de senzaţia neplăcută. Dar, de fiecare dată când îşi trezeşte mama, ea este dură, supărată, poate chiar îl bruschează şi, după o

vreme, copilaşul vrea să evite un asemenea tratament. El nu ştie cât de mult munceşte mama lui, cât este de obosită şi deprimată, pentru că este prea mic să cunoască asemenea cuvinte sau noţiuni. Tot ce ştie este că, dacă evită un tip de durere (scutecele iritante), va trece printr-un alt fel de durere (mama supărată). El va simţi de asemenea că are dreptul să fie curat şi uscat, precum şi dreptul de să fie tratat cu blândeţe de către mama lui, dar nu va înţelege aceste emoţii pentru că nu posedă cuvintele şi noţiunile necesare nici pentru acestea. Însă toată această confuzie va fi stocată ca o amintire anterioară limbajului, care se va putea declanşa ori de câte ori se va afla în situaţia de a cere ca nevoile sale fizice să fie satisfăcute, de fiecare dată când va dori să primească alinare şi dragoste de la o femeie, de fiecare dată când se trezeşte noaptea, mai ales că a avut aceeaşi experienţă negativă în repetate rânduri.

Amintirile „acadea”.

Am avut odată o clientă cu un IQ de 180, care terminase ca şefă de promoţie o facultate foarte bună şi fusese nominalizată pentru rezultate deosebite pe Wall Street. Ea mi-a spus că nu avea probleme de sănătate, ci de reuşită: „Îmi sabotez singură cariera. Toată lumea spune că ar trebui să am rezultate extraordinare pe Wall Street, dar, de câte ori mă apropii de un asemenea succes,

reuşesc să fac un lucru care să strice totul”. Lucrând cu Codul vindecării, a descoperit că de vină pentru toate acestea era o amintire de când avea cinci sau şase ani. Era vară şi mama ei îi dăduse surorii ei o acadea, dar nu şi ei.

Poate că vă aşteptaţi ca restul poveştii să fie ceva de genul: acadeaua a fost aruncată, a lovit-o pe ea între ochi făcând-o să cadă pe spate, să se lovească la cap destul de rău şi să ajungă la spital la camera de gardă. Nu, nu s-a întâmplat aşa ceva. Asta e toată povestea: mama ei i-a dat surorii ei o acadea, dar nu i-a dat şi ei. De fapt, mama chiar spusese: „Sora ta a mâncat foarte frumos prânzul; când vei face la fel, o să primeşti şi tu o acadea”. Deci, ce a greşit mama în toată povestea? Absolut nimic. Dar amintirea aceea a fost codificată prin mintea, ochii şi raţionamentul unui copil de cinci ani – să nu uităm că era într-o stare Delta Theta de unde cerebrale la acel moment. Iar amintirea rămâne aşa, este trecută direct în inconştient cu raţionamentul copilului de cinci ani până ceva o schimbă sau o vindecă.

Aceste amintiri anterioare limbajului şi gândirii logice pot deveni o adevărată sperietoare (acesta e un termen medical) pentru noi pentru tot restul vieţii. Şi avem mii de astfel de amintiri. Cât din ceea ce ştim despre lume am învăţat în primii patru-cinci ani de viaţă? O *tonă* şi totul este codificat prin ochii şi raţionamentul vârstei la care s-a petrecut. Totul se înregistrează în acea stare Delta Theta de unde cerebrale, fără avantajul de a

fi fost trecut printr-un raţionament superior.

Ori de câte ori acele amintiri sunt reactivate, ele se reactivează cu vârsta de cinci luni sau cinci ani şi nu de om de 30 de ani, care gândeşte raţional.

Amintirile traumatizante

Desigur, ele sunt codificate de-a lungul vieţii ori de câte ori se petrece ceva traumatizant. Este posibil să şi moştenim amintiri traumatizante.

Un aspect interesant privitor la amintirile traumatizante este că, atunci când trecem prin ceva traumatizant, chiar de mică importanţă, gândirea raţională superioară este, într-o oarecare măsură, deconectată. De ce? Pentru că persoana respectivă intră într-o stare oarecare de şoc. Dacă aţi văzut vreodată pe cineva într-o stare de şoc (fie şi numai la televizor), ştiţi că nu poate vorbi, nu ştie unde se află sau ce s-a întâmplat. Să explic puţin ce se petrece în cazul unui proces traumatizant: Am primit un avertisment pentru depăşire de viteză cu aproximativ patru ani în urmă şi am preferat să merg la şcoală ca să nu-l am trecut în carnetul de şofer. La şcoală, poliţistul ne-a întâmpinat şi ne-a ţinut un mic discurs şi nu am să uit niciodată ce a spus. El a afirmat că, dacă mergem la o anumită distanţă în spatele unei alte maşini, noaptea, în condiţii de trafic normal, iar în faţa acelei maşini sare un animal şi aceasta frânează, tu, cel din spate, nu ai timp să gândeşti

„ah, maşina din faţă frânează, mai bine iau piciorul de pe acceleraţie şi frânez, altfel intru în ea”. Pur şi simplu, nu este destul timp pentru a face asta şi a evita coliziunea. Din fericire, a susţinut el, avem un mecanism încorporat, care face toate astea pentru noi în mod automat. Când vezi lumina de frână din faţă, partea logică din creier este ocolită şi se intră direct în partea reactivă a lui. Partea reactivă reacţionează imediat mult mai repede decât dacă te-ai gândi la toate acestea şi te face să apeşi frâna şi să nu produci accidentul.

Nu ştiu dacă poliţistul acela avea pregătire în psihologie, dar ceea ce a spus a fost corect. Acest lucru este în special relevant pentru lucrurile pe care mintea noastră le depozitează ca traume. În exemplul cu fetiţa a cărei mamă nu-i dăduse acadea, acel eveniment a fost, evident, traumatizant pentru ea. Nu este un lucru raţional pentru noi, pentru că mama nu a greşit cu nimic, nimeni nu a urlat sau ţipat, nimeni nu a fost lovit, nu şi-a pierdut casa… nimic din ceea ce am considera, în mod normal, ca fiind traumatizant.

Ceea ce s-a întâmplat şi a fost codificat cu raţionamentul copilului de cinci ani a fost: „Mama i-a dat surorii mele o acadea, dar nu şi mie, adică mama o iubeşte mai mult pe ea decât pe mine, deci este ceva în neregulă cu mine; când sunt cu alţi oameni, nici ei nu mă vor iubi pentru că îşi vor da seama că e ceva în neregulă cu mine”. Acest sentiment s-a înrădăcinat adânc în ea, devenind o

profeţie care se tot împlineşte. A devenit o programare în *hard drive*-ul ei: „Nu voi fi iubită, nu voi avea succes, pentru că ceva este în neregulă cu mine”. Şi, ce să vezi, exact aşa a fost viaţa ei până ce a descoperit, cu ajutorul Codului vindecării, acea amintire şi a vindecat-o.

După vindecarea amintirii acadelei, clienta mea a primit promovarea pe care o tot ratase şi a avut marele succes de pe Wall Street la care se aştepta toată lumea. Relaţia ei cu mama, care fusese întotdeauna încordată, deşi nimeni nu înţelegea de ce, s-a vindecat şi ea, iar ele au devenit mai apropiate ca niciodată. Totul s-a aranjat bine în viaţa ei, pentru că acum nu o mai trăgea nimic înapoi.

Amintirea cu acadeaua fusese o traumă pentru ea. Adică, aşa a fost varianta celei care fusese la cinci ani. Când în viaţă i se petrecea ceva care se lega de acea amintire, ea începea să simtă, să gândească şi să acţioneze pe baza acelei traume. Ce putea să fie corelat cu amintirea acadelei şi, astfel, să o reactiveze? A fi în mijlocul unor oameni, relaţii, gânduri sau conversaţii despre succes şi eşec, valoare şi lipsă de valoare, orice formă de competiţie, băutură sau mâncare, a solicita ceva cuiva. De fapt, era greu să facă un lucru care să nu se coreleze cu acea amintire, pentru că, aşa cum spunea poliţistul de la şcoala de şoferi, când o amintire traumatizantă se reactivează, ea ocoleşte partea logică şi se duce direct în partea reactivă a minţii.

Când inconştientul preia conducerea

Cum se numeşte procesul acela? Reacţie la stres! Despre asta vorbea dr. Lipton când explica de ce oamenii sunt speriaţi când n-ar trebui, ceea ce îi împiedică să dea tot ceea ce pot, să aibă relaţiile pline de iubire pe care şi le doresc. Opreşte funcţionarea celulelor şi, în final, ne aduce probleme de sănătate.

Ori de câte ori se activează amintirile traumatizante, gândirea conştientă este ocolită şi înlocuită cu inconştientul, care face tot ce este nevoie. Adesea, asta înseamnă că activează reacţia la stres a organismului. De aceea, de multe ori, spunem sau facem lucruri care contravin scopurilor noastre şi continuăm s-o facem fără să ştim de ce.

Aceste amintiri – moştenite, anterioare limbajului sau anterioare gândirii logice, precum şi amintirile traumatizante – devin un sistem de convingeri reactive programat să ne protejeze.

Acesta este un sistem de protecţie. Ce înseamnă aceasta? Înseamnă că mintea foloseşte aceste amintiri pentru a-l proteja pe acel copilaş astfel încât să poată creşte mare. După cum este de aşteptat, dat fiind că acesta este un sistem de protecţie, sistemul de control al organismului acordă o mai mare prioritate amintirilor dureroase. Ori de câte ori o amintire anterioară

limbajului, traumatizantă sau moştenită, care este o amintire dureroasă, se reactivează la ceva din mediul nostru, o retrăim, iar, în acest timp, gândirea noastră logică se diminuează. Dar ce poate reactiva o astfel de amintire?

Într-o vară, când fiul meu cel mai mic, George, avea cam un an, a fost o furtună teribilă. Un vânt îngrozitor a zburat lucrurile în toate părţile, tot ce era în curte a zburat. Câţiva copaci au fost loviţi de fulger şi au căzut cu zgomot mare la pământ. Tunete zguduitoare, grindină, fulgere – o furtună de speriat chiar şi pentru un adult. Partea rea a fost că furtuna ne-a prins afară, dar nici după ce am reuşit să intrăm în casă nu ne-a fost prea bine pentru că un fulger a lovit reţeaua de curent şi am rămas fără electricitate. Astfel că George nu s-a simţit în siguranţă nici după ce am ajuns în locul care ar fi trebuit să ne protejeze. Asta l-a traumatizat pe George, iar mintea unui copil de un an exact asta face. De ce? Pentru ca el să nu stea afară în furtună (nici acum, nici altă dată) şi să păţească ceva. Îl sperie, astfel încât începe să caute adăpost. Când furtuna s-a terminat, amintirea este stocată ca fiind traumatizantă; aşadar, la furtuna următoare, George nu va sta în furtuna care i-ar putea face rău.

Timp de aproximativ un an şi jumătate, George se speria şi uneori plângea şi la apariţia câtorva nori pe cer sau dacă vântul bătea mai tare, dacă ploua sau tuna cât de puţin. Dacă ar trece acum prin ceva care să semene cât de cât cu

furtuna care l-a traumatizat cu un şi jumătate în urmă, George ar plânge şi ar ţipa. Ar fi ceva logic şi raţional la condiţiile de vreme de acum? Nu, dar George încă simţea ce a simţit în furtuna de atunci, când avea un an.

Aşa lucrează sistemul de programare de protecţie. Când prezentul se confruntă cu o situaţie pe care mintea o asociază cu o traumă, traumatismul iniţial se reactivează. Mintea lucrează prin asocieri de idei, cu deosebire inconştientul.

Tocmai v-am împărtăşit unul dintre cele mai mari secrete din lume, pe care aproape nimeni nu-l ştie. Când faceţi lucruri pe care n-aţi vrea să le faceţi, vă gândiţi la ce nu vreţi, simţiţi ce nu vreţi să simţiţi, înseamnă că vi se reactivează o amintire. Sistemul de programare de protecţie a decis că prezentele circumstanţe se corelează cu o traumă, poate amintirea voastră de tip „acadea”.

Sufletul cunoaşte doar timpul prezent

Acestea sunt probleme sufleteşti care nu sunt din trecut, ci se petrec chiar acum. Sufletul dispune de un sistem de realitate care lucrează 100% la timpul prezent. Aşa că, atunci când se reactivează o amintire dureroasă sau una plăcută, nu este ceva ce s-a petrecut acum 10,20,30 de ani – este o urgenţă, care se petrece chiar acum. Nu aşa simţiţi? Ba da! De neînţeles este că nu prea se potriveşte cu condiţiile de faţă, ceea ce vă aruncă

într-o stare de confuzie şi conflict. Sentimentul este foarte puternic şi impune atenţie, dar nu pare să corespundă cu contextul actual de viaţă.

Când suntem confruntaţi cu o astfel de situaţie, de obicei, recurgem la raţionalizări, pentru a nu o lua razna. Atribuim ce simţim unor evenimente prezente, ceea ce nu se potriveşte prea bine, dar este cel mai logic lucru pe care îl putem face. Clienta mea din povestea cu acadeaua nu ştia de ce îşi sabota singură existenţa. Se gândea că ce i se întâmpla era din cauză că nu era destul de hotărâtă, aşa că a urmat nişte cursuri, dar degeaba, aşa că a presupus că era vorba despre altceva. Era femeie, aşa că s-a gândit că poate personalitatea ei era de vină. A tot încercat să-şi explice motivul pentru care îşi sabota singură şansele de succes.

Făcând aceste lucruri, apare o nouă problemă, şi anume că am stricat ceva din prezentul nostru, care n-ar fi trebuit să fie deloc o problemă, învinuindu-l pentru ce ni se întâmplă. Şi, mai rău decât orice, credem acum într-o minciună, care este, în primul rând, sursa tuturor problemelor. Tocmai în acest mod, orice chestiune sufletească devine o problemă.

Ultimul aspect al acestui secret este că programarea de protecţie este, de fapt, un sistem de convingeri. Acest sistem de convingeri conţine deja, la vremea când aveţi şase, opt sau zece ani, convingeri ferme, codificate, bazate pe amintiri despre toate aspectele la care ne-am putea gândi:

părinţi, relaţii, identitate, cât de ameninţători sunt străinii, cât de bun sunteţi la ce faceţi, dacă veţi fi un om de succes, dacă sunteţi un om bun, dacă sunteţi în siguranţă sau nu, dacă aveţi motive de teamă sau vă puteţi trăi viaţa mă bucurie şi pace.

Acest sistem de convingeri, programat să asigure protecţie, poate avea un impact imens asupra modului în care ne trăim viaţa. De ce? Pentru că nu se bazează pe gândire raţională.

Ocolirea minţii logice

Când apar aceste amintiri traumatizante, partea raţională a creierului este ocolită şi conducerea este preluată de partea reactivă, emoţională, de reacţie la durere şi stres. Când se reactivează aceste amintiri, gândirea conştientă, raţională, fie se opreşte complet, fie se diminuează semnificativ. Aşa că, indiferent ce vârstă avem, 20,40,60 de ani, când amintirea de tip „acadea” de la cinci ani se activează în prezent din cauza a ceva petrecut azi, nu vom fi capabili să facem faţă situaţiei în mod raţional. Aceasta li se întâmplă multor oameni, zi de zi. Capacitatea noastră de a gândi logic şi raţional despre ceva şi a acţiona în consecinţă este fie dezactivată complet, fie deteriorată. Mulţi oameni, care nu au viaţa pe care şi-o doresc, trăiesc într-o stare de permanentă confuzie deoarece mintea lor logică şi raţională este dezactivată sau lucrează la capacitate redusă din cauza amintirilor

traumatizante vechi, care sunt reactivate permanent datorită unor circumstanţe prezente. Aceste amintiri şi acest sistem de convingeri devin modul de programare a *hard drive*-ului calculatorului uman. Amintirile dureroase au prioritate faţă de alte tipuri de amintiri pentru a ne ajuta să supravieţuim şi să creştem.

Cu cât durerea din evenimentul iniţial este mai mare, cu atât se eliberează mai multă adrenalină şi cu atât va fi mai larg spectrul de definire a situaţiei care va fi considerată, mai târziu, similară. Cu alte cuvinte, cu cât trauma este mai mare, cu atât sunt mai mari şansele ca ea să fie reactivată în viitor din cauza unui număr sporit de asocieri.

De exemplu, unui client i se reactiva permanent o amintire veche, traumatizantă şi una din legăturile interesante pe care le-am identificat printre motivele pentru care se întâmpla acest lucru a fost că, atunci când evenimentul traumatizant s-a produs, mai exista cineva acolo care purta o cravată galbenă. Nu avea nicio legătură cu trauma. Pur şi simplu, era cineva care purta cravată galbenă. În timp, trauma îl afecta încă pe clientul meu şi, ori de câte ori vedea o cravată glabenă, se simţea panicat, anxios, depresiv, confuz şi îşi dorea fie să se ascundă undeva, fie să ia pe cineva la bătaie. Închipuiţi-vă de câte ori pe zi vedea culoarea galbenă. Cu siguranţă, când se uita în dulap dimineaţa. Semne de circulaţie sau lumina semaforului, hârtie

galbenă… peste tot o putea vedea. Nu cred că poate trece o oră într-o zi în care să nu vezi culoarea asta. Trauma pe care o resimţea era atât de puternică, încât mintea lui hotărâse că ceva care s-ar apropia cât de puţin de durerea provocată de evenimentul respectiv trebuia să reactiveze amintirea, pentru ca el să fie în alertă, deoarece, dacă un astfel de eveniment s-ar mai fi întâmplat o dată, nu ar fi fost capabil să mai supravieţuiască.

Era o reacţie exagerată a minţii, genul de caz în care programul antivirus îmbolnăveşte omul. Dar o situaţie precum aceea cu cravata galbenă nu este deloc neobişnuită. Sunt convins că ni se întâmplă multora dintre noi, tot timpul, dar nici nu ne dăm seama că ni se întâmplă aşa ceva, nu ştim de ce simţim într-un anumit fel sau de ce facem un anumit lucru.

Cum să ajungem la amintirile ascunse în mod nedureros

Când vine vorba despre vindecarea acestor amintiri, cum procedăm? Modul tradiţional de a face acest lucru este prin discuţii. Dar nu cred că asta rezolvă ceva şi multe din cercetările ştiinţifice şi psihologice arată că a vorbi despre aceste amintiri rareori ajută şi mai mult strică. Pe de altă parte, multe amintiri sunt inconştiente.

Oamenii învaţă însă să facă faţă situaţiei, indiferent că vorbim despre o amintire conştientă

sau nu. Am avut un client care m-a sunat să-mi spună: „Viaţa mea se duce de râpă. Apelez la dumneavoastră ca ultimă soluţie, pentru că am avut un prieten care s-a vindecat de o problemă fizică după ce aţi lucrat împreună”. După aceea, mi-a spus foarte deschis: „Nu cred însă că vom reuşi ceva. Am fost violată cu trei ani în urmă şi, de atunci, fac încontinuu terapie şi consiliere. Când mi s-a întâmplat, eram sănătoasă şi fericită. În prezent, iau tot felul de medicamente, mă simt tot timpul rău şi sunt pe cale să-mi pierd soţul şi copiii, pentru că sunt în divorţ şi m-am însingurat foarte tare. Nu mai pot primi şi oferi dragoste aşa cum aş dori nici măcar copiilor mei”. Această persoană vorbise despre amintirea respectivă timp de trei ani cu oameni cu înaltă calificare şi nu vreau să spun că ei făcuseră ceva greşit. Afirm numai că acest gen de abordare a traumelor pur şi simplu nu dă rezultate, nu are forţa să vindece aşa ceva.

De ce? Pentru că amintirile noastre traumatizante sunt protejate de mintea noastră ca să nu fie vindecate. Repet: amintirile noastre traumatizante – multe dintre ele amintiri traumatizante moştenite sau anterioare limbajului – sunt literalmente protejate împotriva vindecării de inconştientul nostru. De ce ar face aşa ceva? Simplu, deoarece inconştientul interpretează vindecarea acestor amintiri ca un pericol, din cauză că rostul amintirii este să protejeze omul să nu păţească ceva rău.

În cazul femeii care m-a abordat în legătură cu amintirea violului, mulţi specialişti extraordinari au încercat s-o ajute, dar ea nu s-a făcut bine. Ba, mai mult, era pe cale să piardă tot ce conta pentru ea, inclusiv sănătatea şi familia. Femeia a început să folosească Codurile vindecării pentru problema ei şi, în ceva mai mult de o săptămână, amintirea ei era complet vindecată. La început, când i-am dat Codul vindecării, nici nu voia să-l folosească, convinsă că n-o va ajuta, că era prea simplu etc. Până la urmă, a început şi, după trei zile, m-a sunat că nu vedea nicio îmbunătăţire. I-am dat următorul Cod al vindecării pentru acea problemă şi după alte trei zile m-a sunat din nou că tot nu vedea nicio schimbare. I-am spus: „Vreau ca în timp ce lucrezi cu Codul vindecării să nu te gândeşti la acea amintire. Dar, dacă se schimbă, şi vei şti când se va întâmpla asta, anunţă-mă. Nu este nici terapie, nici consiliere şi nici nu vrem să te gândeşti la astfel de lucruri. Codurile vindecării însănătoşesc în mod automat”.

M-a sunat mai târziu în aceeaşi zi şi plângea, genul de plâns în care ţi-e greu să respiri de cât de tare suspini. Când a reuşit să articuleze ceva, tot ce a putut spune a fost: „S-a schimbat, s-a schimbat”.

Când s-a mai liniştit, i-am spus: „Cred că încerci să-mi spui că amintirea s-a schimbat”.

„Da, a răspuns ea, da, s-a schimbat”. Am întrebat-o cum s-a schimbat şi ea mi-a spus: „Lucram dimineaţă cu Codul vindecării şi, dintr-

odată, mi-a venit în minte amintirea violului”. Pentru prima dată, m-am uitat la bărbatul care m-a violat şi am simţit iertare, toată supărarea, furia, amărăciunea şi resentimentele dispăruseră”. Toate acestea fuseseră înlocuite cu iertare şi compasiune. Amintirea se vindecase complet. S-a împăcat cu soţul, problemele de sănătate au dispărut, a încetat să mai ia medicamente şi, după câte ştiu, îi merge în continuare foarte bine şi este fericită.

Inconştientul ei se opusese ferm vindecării acestei amintiri, pentru că era atât de dureroasă, încât, dacă i s-ar fi întâmplat din nou, nu ar fi supravieţuit, s-ar fi sinucis sau s-ar fi îmbolnăvit grav.

Evitând împotrivirea şi amăgirea

Dacă mintea se opune vindecării acestui tip de amintiri, cum o facem? Povestea acadelei copilului de cinci ani fusese la fel de gravă pentru fetiţă ca violul pentru femeia adultă. Acum, probabil că vă spuneţi că am înnebunit dacă pot compara aceste două întâmplări, cum să compari povestea acadelei cu un viol? Este posibil, pentru că amintirea a fost depozitată aşa cum a fost recepţionată de mintea unui copil de cinci ani, iar convingerile au devenit parte integrantă din acea amintire – „nimeni nu mă iubeşte, ceva e în neregulă cu mine şi, când mă voi afla printre alţi oameni, nici ei nu vor iubi şi nu voi avea niciodată

succes pentru că este ceva în neregulă cu mine” – toate acestea au devenit la fel de grave pentru copilul ajuns de-acum femeie, ca şi amintirea violului pentru femeia adultă.

Evenimente foarte diferite, pe care unii le-ar putea considera traumatizante, alţii, nu. Dar ambele au fost codificate drept amintiri traumatizante, iar mintea se opune vindecării lor pentru că sunt menite să le protejeze cele două femei de repetarea incidentului.

Un ultim lucru important pe care îl voi mai spune despre acest secret este că, atunci când astfel de amintiri sunt reactivate – aceste amintiri stimul/reacţie programate să ne protejeze –, atribuim, de obicei, reacţia emoţională pe care o avem circumstanţelor de moment. Să vă dau un exemplu. Deşi persoana din povestea cu acadeaua mi-a spus, când m-a sunat, că „găsesc întotdeauna o cale să mă sabotez singură”, ea avea o listă foarte lungă cu oamenii din jurul ei cu viaţa distrusă şi era convinsă că ăsta era şi motivul nereuşitelor ei. Undeva adânc în sinea ei, ştia că nu era adevărat, dar, în momentul acela, găsea mereu motivaţii – „nu mă tratează cum ar trebui… vor să muncesc prea mult… persoana aceea a avut ceva împotriva mea din prima zi…” – chiar şi atunci când nu avea nicio dovadă în acest sens.

Persoana care fusese violată a spus acelaşi lucru: „Nu mai pot avea relaţii intime cu soţul meu pentru că el nu poate fi sincer în ceea ce priveşte felul în care mă vede acum”. Am vorbit cu el şi nu

o privea în niciun fel ciudat, ci doar ca soţia lui, căreia i se întâmplase ceva îngrozitor, dar era dornic să treacă peste acest lucru şi să devină din nou intimi. Însă femeia era perfect convinsă că soţul n-o mai vedea la fel. Credea că o vedea murdară şi plină de defecte şi că nu voia să aibă nimic de-a face cu ea. Nimic din toate acestea nu avea legătură cu situaţia propriu-zisă, ci izvora din amintirea ei despre viol, dar ea atribuise totul relaţiei ei cu soţul. Cu alte cuvinte, ambele femei găsiseră ceva în vieţile lor pe care să dea vina pentru ceea ce simţeau, chiar dacă, de fapt, totul provenea din ceva ce se întâmplase cu 3,25 sau 35 de ani înainte.

Să recapitulăm Secretul nr. 5.

Amintirile moştenite, anterioare limbajului sau anterioare gândirii logice şi amintirile traumatizante alcătuiesc un sistem de convingeri stimul/răspuns programat să ne protejeze.

Sistemul stimul/răspuns se activează când situaţii similare cu cele din amintirile traumatizante apar în prezent. Cât de larg este spectrul evenimentelor ce ar putea fi definite ca similare depinde de cât de dureroasă este amintirea celulară iniţială.

Când se activează sistemul stimul/răspuns, persoana trăieşte din nou aspecte ale evenimentului iniţial. Ea retrăieşte gândurile, sentimentele, poate chiar comportamentul. Ca şi în cazul victimei violului, o persoană poate retrăi sentimentele de furie, teroare, supărare, teamă de

atunci. De asemenea, poate gândi în termenii aceia „este oribil, este îngrozitor, sunt în pericol…” Şi poate avea un comportament similar: „vreau să ies de aici… voi lupta pentru a ieşi de aici”. Persoana respectivă va atribui toate aceste reacţii situaţiei prezente, chiar dacă nu este raţional. Va găsi o scuză, o modalitate de a răstălmăci ceea ce se întâmplă în prezent, pentru a putea avea pe ce da vina pentru reacţiile ei. Chiar dacă toată lumea din jurul său ştie că reacţia ei este nejustificată, dacă chiar şi ea ştie acest lucru, tot aşa va face. Procedează astfel pentru că nu ştie de unde vine totul. Nu ştie că aceste sentimente puternice şi impulsuri vin din amintiri de demult şi, chiar dacă ştie, nu ştie din ce amintiri. Omul trebuie să aibă un motiv, altfel înnebuneşte sau se simte ca şi cum ar fi înnebunit.

Cu alte cuvinte, programul antivirus funcţionează eficient dacă vă ţine departe de furtuna violentă, dar trebuie reglat dacă vă face să fugiţi şi să căutaţi adăpost în casă într-o zi senină cu doar câţiva nori pe cer.

De aceea, atât de mulţi oameni cheltuiesc mii de dolari şi îşi pierd zeci de ani din viaţă pentru a-şi învinge programarea defectuoasă şi a putea duce viaţa pe care şi-o doresc. Însă, aproape niciodată, schimbarea simptomelor nu se va putea face doar prin folosirea puterii voinţei. Trebuie găsită sursa problemelor, iar asta este una singură, problemele sufleteşti.

Capitolul şase

Secretul nr. 6

Cred!

În capitolul anterior, m-am referit la sistemul stimul/răspuns, care creează un sistem de convingeri în copilăria mică. Pe măsură ce creierul se dezvoltă, se creează un al doilea sistem de convingeri (pe fondul existenţei capacităţilor de vorbire şi de raţionament) pe baza sistemului de convingeri stimul/răspuns.

Aveam cam zece ani când am avut o adunare specială la şcoală. Spre deosebire de alte dăţi, atunci a fost o adunare fascinantă, de mare inspiraţie, de-a dreptul fabuloasă. Un maestru de karate ne-a împărtăşit din secretele vieţii lui şi a făcut tot felul de lucruri incredibile, a spart plăci, cărămizi, pietre, bucăţi imense de gheaţă şi s-a luptat cu mai mulţi atacatori odată.

Ne-a povestit o istorie adevărată, care mi-a rămas în minte pentru totdeauna. Era vorba despre un băieţel din China cam de vârsta mea, care se afla în primele etape de învăţare a unei forme de arte marţiale. Şcoala la care mergea organiza cu regularitate evenimente pentru familiile şi prietenii elevilor, pentru sărbătorirea progreselor făcute de aceştia. Unii elevi aveau de pregătit dinainte o anumită demonstraţie. Maestrul i-a spus băieţelului că el urma să spargă,

cu acea ocazie, un anumit număr de cărămizi de un anumit fel. Părea o sarcină neobişnuită, dat fiind că, până atunci, nu mai făcuse aşa ceva! Da, el urma să facă ce făceau şi ceilalţi, doar că el urma să folosească doar *tehnica*, nu să şi spargă ceva. Când băieţelul s-a arătat îngrijorat, maestrul a zâmbit şi i-a spus: „Nu vei avea niciun fel de problemă, pentru că ştii tot ce trebuie ca să poţi sparge cărămizile”.

Ziua evenimentului a venit şi toţi elevii au avut o prestaţie excepţională, spre deliciul şi încântarea celor prezenţi. În sfârşit, în încheierea evenimentului, băieţelul a apărut, s-a înclinat în faţa maestrului său şi a atacat cărămizile aşa cum învăţase. Spre uluirea audienţei, cărămizile s-au spart cu uşurinţă sub lovitura băieţelului. Maestrul a păşit în faţă, a solicitat să se facă linişte şi a explicat că ceea ce a făcut el nu mai realizase nimeni niciodată până atunci, nici el, maestrul său, şi nici de alţi mari maeştri ai lumii. Maestrul a spus că băieţelul, deşi talentat, a fost în stare de această reuşită, aparent imposibilă, nu datorită talentului, ci pur şi simplu pentru că a crezut că o putea face, fără nicio îndoială în suflet. Spargerea cărămizilor a fost doar manifestarea fizică a convingerilor interioare ale băieţelului.

Care sunt cărămizile din viaţa voastră? Orice ar fi, sunt acolo din motive de convingeri. Singurul lucru pe care îl promit este că, dacă puteţi crede în adevăr, cărămizile care vă blochează drumul vor cădea.

Ceea ce a reuşit acel băieţel din China cu multă vreme în urmă este reprezentarea perfectă a puterii pe care o dă convingerea, până într-atât, încât aproape nimic nu este imposibil.

Convingerile – conştiente şi reale

Prima întâlnire cu soţia mea Tracey (nume pe care l-a schimbat în Hope) s-a petrecut în 1985. Am luat-o de acasă, ne-am dus într-un parc din zonă, am pus o pătură pe iarbă şi am stat de vorbă patru ore. Am vorbit despre convingerile noastre. Am vorbit despre viaţă, copii, familie, Dumnezeu, religie, despre orice ne-a trecut prin minte. Îmi amintesc că am rostit de multe ori în noaptea aceea „consider că „şi „cred că", iar Tracey răspunsese cu „iar eu cred *asta*" legat de ceea ce discutam în acel moment.

Era o discuţie tipică pentru perioada cât ne-am întâlnit şi cât am fost logodiţi. De fapt, eram hotărât să nu las căsnicia noastră să fie ca multe altele, care sfârşiseră prin divorţ, apatie şi certuri constante. Eram hotărât să ne căsătorim pentru că doream şi credeam în aceleaşi lucruri. Voiam să fim conştienţi de posibilele capcane şi să fim pregătiţi pentru ele. Cu alte cuvinte, urma să avem o căsnicie minunată pentru că ne iubeam, aveam lucruri importante în comun şi eram cât de pregătiţi se putea.

În ziua în care ne-am căsătorit, pot spune că aveam convingerea sinceră că eram cât de

pregătiţi se putea pentru viaţă. Nu numai că discutaserăm despre o mulţime de lucruri, ca în acea primă noapte, dar am făcut şi multă consiliere premaritală, ne-am făcut evaluări de personalitate şi le-am comparat, am pus pe hârtie ce doream şi ce nu doream de la viaţă şi cum am proceda în diverse situaţii. Păi, dacă nici noi nu eram pregătiţi, nu ştiu cine era!

Astfel încât ne-am căsătorit şi, peste mai puţin de un an, amândoi voiam să divorţăm. Ce se putuse întâmpla? Acum ştiu că, atunci când Tracy şi cu mine spuneam „cred că", ne referam la ceea ce credeam în mod conştient, la ceea ce consideram că era cea mai logică cale de acţiune într-un context dat. Singura problemă este că 90% din convingerile noastre sunt inconştiente. Sistemul nostru de convingeri raţionale, conştiente, este clădit pe baza sistemului de convingeri stimul/răspuns programat să ne protejeze (Secretul nr. 5), care este, în cea mai mare parte, inconştient. Deşi aceste convingeri stimul/răspuns programate să ne protejeze se află în inconştientul nostru, reactivându-se la apariţia unor circumstanţe care ne-ar putea provoca durere, noi nu suntem conştienţi că se întâmplă acest lucru. Aşa că, atunci când spunem „cred că", spunem, de fapt, „cred în mod conştient că".

După ce ne-am căsătorit, amândoi am fost puşi în situaţii care au ocolit convingerile conştiente despre care vorbiserăm şi cu care eram amândoi de acord. Cu alte cuvinte, convingerile noastre

conştiente zburaseră pe fereastră, iar noi trăiam conform convingerilor stimul/răspuns şi nici măcar nu ştiam asta. Atribuiam gândurile, sentimentele şi comportamentele pe care le aveam circumstanţelor de moment. Ne supăram, ne îmbufnam şi făceam tot felul de lucruri, convinşi că ceea ce se întâmpla în acel moment era de vină când, de fapt, cauza era acel ceva din sistemul convingerilor stimul/răspuns.

Obiceiurile şi ceea ce *credem cu adevărat*

Să vă ofer o ilustrare recentă a acestui lucru din zona a ceea ce numim „obicei".

O veşnică problemă de iritare între mine şi Tracy a fost, ani de zile, făcutul patului. Dintr-un motiv sau altul, acest lucru mi-a revenit mie, doar că (după cum poate aţi ghicit de-acum) nu am fost crescut aşa. Astfel încât, ani de zile după ce ne-am căsătorit, dacă nu aranjam patul, Tracy se enerva şi se simţea frustrată, făcându-mă să mă simt vinovat şi să mă enervez şi eu. M-am surprins adesea încercând, inconştient, s-o manipulez pe Tracey să facă ea patul, de exemplu trezindu-mă mai târziu decât trebuia ca să pot spune: „Îmi pare rău, nu mai pot să fac patul că întârzii la serviciu". Ştiam că Tracey ar fi făcut patul după ce plecam. După cum v-aţi dat seama, ceea ce numesc „manipulare" era, de fapt, o minciună. Mulţi oameni mint frecvent, dar n-ar recunoaşte asta şi nici nu-şi dau seama, atât de obişnuiţi sunt

să procedeze astfel. În cazul nostru, problema făcutului patului a fost o sursă de durere mult timp. După descoperirea Codurilor vindecării şi după curăţarea multora dintre amintirile noastre distructive, s-a întâmplat ceva interesant. Nu m-a mai deranjat să fac patul. Dar ce credeţi? Nici pe Tracey n-o mai deranja! Fără învinuiri, fără supărare, fără frustrare, fără a mai ţine scorul.

De unde venise toată povestea asta? Sursa obiceiurilor noastre distructive sunt amintirile sufletului. Pentru a le vindeca cu adevărat, fără a crea un stres suplimentar prin încercarea de a le face faţă ani de-a rândul, trebuie vindecate amintirile distructive care stau la baza obiceiului. Când faceţi acest lucru, problema se vindecă automat şi, de cele mai multe ori, fără efort.

Un aspect interesant este că specialiştii în domeniul schimbării obiceiurilor se concentrează, aproape exclusiv, asupra comportamentului şi gândirii conştiente. Este ca şi cum am împinge un bolovan la deal – se intră într-un cerc vicios, care ajunge să ne mănânce zeci de ani din viaţă într-un efort care dă numai rezultate temporare. În cazul dependenţei de alcool, cei mai mulţi oameni sunt conştienţi de acest cerc vicios al renunţării şi apoi al revenirii la acest obicei. Este un lucru valabil pentru toate obiceiurile, dar cele care implică chimicale au o barieră în plus de depăşit.

Dependenţele şi sursa lor

Am avut diverse ocazii să lucrez cu luptători profesionişti. Când ai rezultate bune, se duce vorba. Îmi amintesc de un luptător care a venit la Nashville să mă vadă şi să-mi ceară sfatul. Mi-a povestit că Vince McMahon, preşedintele WWF (World Wrestling Federation) îl chemase, nu demult, în biroul său. Vince îl mai sancţionase de două ori pentru consum de substanţe interzise, iar o a treia dată ar fi însemnat concedierea. Acest uriaş – care era unul dintre cei mai cumsecade oameni pe care i-am cunoscut – mi-a spus că se afla în faţa alegerii între a continua cariera de luptător profesionist, care câştiga o sumă din şase cifre pe an şi deţinea un procent însemnat de acţiuni la Wal-mart, şi a lucra ca angajat la Wal-mart. Încercase toate tratamentele posibile, internat în spital sau ambulatoriu, toate pastilele, toate cărţile şi programele cunoscute, dar nimic nu funcţionase şi lupta cu disperare să nu-şi rateze viaţa şi să nu-şi piardă familia. În următoarele două zile, a lucrat intens cu Codurile vindecării nu pentru dependenţa pe care o avea, ci pentru amintirile celulare distructive, care nu lăsau ca această dependenţă să fie vindecată. A plecat acasă vindecat de dependenţa pe care o avea. L-am revăzut după patru ani în Orlando, Florida, lucrând, sănătos, fericit şi fără să mai aibă vreo dependenţă.

În domeniul sănătăţii mintale, se ştie, de ani de zile de-acum, că femeile care suferă de tulburări de alimentaţie cred despre ele însele

ceva ce nu este adevărat. Este uimitor cum asemenea femei, frumoase, valoroase, se pot privi în oglindă şi vedea, datorită convingerilor atât de puternice, un alt corp decât cel reflectat de oglindă. Chiar dacă cineva stă lângă ele în faţa oglinzii şi cele două persoane arată spre o anumită parte a corpului, ele vor vedea lucruri diferite, cea anorexică având o imagine distorsionată a ceea ce se reflectă în oglindă. Acesta este unul dintre cele mai elocvente exemple de cât pot fi de distructive imaginile din suflet, în general, şi convingerile distructive ca reacţie la stres, în special, şi cum ne pot face să vedem lumea într-un mod neconform cu realitatea. Cu toate acestea, suntem perfect convinşi că ceea ce credem este corect.

Cei mai mulţi oameni nu înţeleg că vorbim despre un fenomen care se petrece permanent între cele două extreme, de la eroarea totală, ca în cazul anorexicului, la perceperea perfect corectă a adevărului. Cu alte cuvinte, aproape toţi percepem zilnic lumea incorect într-o anumită măsură. O rudă de-a mea, care a avut dintotdeauna probleme cu greutatea, a spus, trecând prin faţa unei oglinzi: „E ceva în neregulă cu oglinda asta, nu sunt chiar atât de grasă”. Am auzit aceeaşi persoană spunând cu altă ocazie: „Hainele astea nu mi se potrivesc, mă fac să par grasă”. Pentru toţi ceilalţi din familie, adevărul era evident de ani de zile. Nu era nimic în neregulă nici cu oglinda, nici cu hainele, era pur şi simplu grasă! Principiul este acelaşi ca în cazul anorexicului, doar că nu la

fel de distructiv.

Convingerea şi performanţa

O cu totul altă perspectivă avem asupra problemelor izvorâte din convingeri, dacă le privim prin prisma domeniului sportiv şi a performanţei de vârf. Noaptea trecută, mă uitam la finala NBA. Comentatorii vorbeau despre jucătorii care vor mingea atunci când se decide soarta meciului şi spuneau că diferenţa consta în faptul că aceia care voiau mingea erau convinşi că vor marca, iar cei nu o voiau erau convinşi că vor rata.

Comentatorii aveau mare dreptate. Îmi amintesc o poveste care circula despre Michael Jordan. Adesea, înainte de partidă, îşi aloca timp pentru a vizualiza mersul jocului, inclusiv lovitura din ultima secundă, care hotăra soarta meciului. În timpul meciului, când se ajungea la momentul în care rezultatul depindea de acele ultime secunde, Michael voia mingea. Am văzut mai multe interviuri în care vorbea despre ce gândea în astfel de situaţii şi spunea că el credea că urma să marcheze lovitura decisivă a meciului.

Am intrat la colegiu cu o bursă la tenis. Chiar şi la vremea aceea, acest mecanism le era cunoscut jucătorilor de tenis. Noi numeam acel moment critic dintr-un meci, când o lovitură putea face diferenţa între victorie sau înfrângere, „cotul de fier”. Unii jucători dădeau tot ce puteau în

asemenea momente şi câştigau aproape întotdeauna. Alţii erau atât de speriaţi, încât aproape că nu-şi puteau mişca mâna cu racheta, ca şi cum cotul le-ar fi fost din fier. Cine urmăreşte competiţii sportive ştie că, atunci când se ajunge la astfel de momente decisive, comentatorii spun întotdeauna că totul este o problemă de cât te ţin nervii sau inima.

Convingerile ne pot vindeca sau ne pot ucide

Convingerile noastre nu sunt relevante doar pentru jocul cu mingea, recitalul, piesa de teatru şi anorexia, ci sunt relevante pentru toate domeniile vieţii. Intimitatea, pasiunea, împlinirea pe care ni le oferă relaţiile noastre depind, exact ca în cazul meu şi al lui Tracey, de convingerile pe care le avem. Indiferent că ai un salariu de şase cifre sau eşti într-o permanentă şi frustrantă nevoie de bani, nu ceea ce ştii să faci, ci mai ales convingerile te-au dus în acea situaţie. Nu uitaţi că, în cazul în care convingerile voastre sunt pline de iubire şi adevăr, veţi excela în orice domeniu. Vom vorbi mai multe despre aceasta la Secretul nr. 7.

Să revedem istoria cu acadeaua. Protagonista avea toate calităţile posibile: un IQ de 180, educaţie la una dintre cele mai bune universităţi din ţară, componentă a Ivy League şi o minte făcută pentru finanţe. Toată lumea din jurul ei

spunea că avea înzestrarea necesară nu numai pentru succes, ci chiar pentru a excela în domeniu. Cu toate astea, tot ce făcea era sub nivelul aşteptărilor şi găsea permanent noi căi să-şi saboteze propria carieră. De fiecare dată, avea scuza raţională pentru ce nu făcea bine: „am fost răcită”, „una dintre asistente nu a terminat ce avea de făcut”, „un prieten a avut o problemă care mi-a distras atenţia”, „mi s-a îmbolnăvit pisica”, „cutare şi cutare au ceva cu mine” şi aşa mai departe. Sunt toate aceste probleme minciuni? Nu! Toate acestea sunt lucruri care o deranjau cu adevărat şi ar deranja pe oricine. Problema care îi distrugea viaţa nu avea nicio legătură cu aceste scuze. Era vorba, de fapt, despre istoria cu acadeaua de când avea cinci ani: mama ei n-o iubea suficient, deci era ceva în neregulă cu ea.

În fine, pentru că aceste lucruri se repetau la nesfârşit, a ajuns la concluzia că era, probabil, altceva la mijloc. Acela a fost momentul când m-a căutat. Tot timpul fusese vorba despre o problemă de convingeri. Când am rezolvat convingerea stimul/răspuns, care era cauza problemelor, convingerea ei conştientă şi raţională s-a schimbat automat. Neîndoielnic că au continuat să se întâmple lucruri care nu erau exact cum şi-ar fi dorit, aşa cum avem toţi. Dar trecea peste ele cu uşurinţă, toate calităţile ei au început să iasă la suprafaţă şi a ajuns să înflorească aşa cum crezuse mereu toată lumea că va face.

Vreţi să auziţi ceva nemaipomenit? La fel vi se

va întâmpla şi vouă. Când veţi reuşi să vă aliniaţi convingerile cu adevărul, aceeaşi măreţie va fi şi în viaţa voastră.

Nu este o coincidenţă că cercetările de la Facultatea de medicină a Universităţii Stanford au descoperit că la baza bolii şi a stărilor proaste din organism au stat dintotdeauna convingerile greşite, precum şi reversul că, după ce începem să credem adevărul şi continuăm să o facem, celulele noastre devin imune la boală şi la indispoziţie.

Ceea ce credem ne poate ucide sau vindeca.

Găsirea convingerilor ascunse

Cum vă daţi seama că aveţi o convingere stimul/răspuns care se reactivează şi că problema nu este cauzată de circumstanţe actuale? Există mai multe modalităţi simple de a afla acest lucru.

1. *Sentimentele*. Dacă sentimentele nu se potrivesc cu circumstanţele actuale, atunci puteţi fi aproape siguri că vi se reactivează o veche amintire dureroasă stimul/răspuns. De cele mai multe ori însă nici nu vă veţi da seama de asta. Sentimentul este atât de viu, încât veţi fi convinşi că este vorba despre condiţiile din prezent chiar şi atunci când toţi ceilalţi văd clar că nu este logic. Aşa că întrebaţi un prieten: „Uite, astea sunt datele problemei şi asta cred eu. Ţi se pare logic sau exagerat? Şi te rog să fii sincer cu mine, spune-mi ce gândeşti, nu ce aş vrea să aud, spune-mi ce crezi cu adevărat”.

2. *Gândurile.* Dacă ceea ce gândiţi despre situaţia actuală este perfect logic, lucru confirmat şi de alţii, atunci probabil că nu aveţi nicio amintire stimul/răspuns care să se reactiveze. Pe de altă parte, dacă gândurile nu vă sunt în armonie cu situaţia existentă, atunci există o amintire dureroasă care este reactivată. Toţi ne dorim să trăim în prezent, nu în trecut, nu în viitor. Este surprinzător cât de puţini oameni sunt în stare de asta. Motivul constă în amintirile celulare dureroase, care sunt reactivate şi readuc gânduri şi sentimente din trecut.

3. *Comportamentele.* Dacă faceţi în mod repetat lucruri pe care n-aţi vrea să le faceţi şi care vă dăunează, înseamnă că acţionaţi impulsionaţi de o amintire stimul/răspuns. Un exemplu bun îl constituie problema obezităţii. Foarte mulţi oameni vin la clinica The Healing Codes ca să slăbească şi, de cele mai multe ori, reuşesc. Dar, când vezi oameni care spun că vor să slăbească, dar continuă să mănânce în exces, poţi fi sigur că este vorba despre amintiri celulare reactivate. Ei pun acest lucru pe seama situaţiei de moment („sunt stresat, de mâine nu mai mănânc…”). Precis aţi mai auzit asta, dacă nu cumva aţi procedat şi voi aşa. Adevărul este că aproape orice dependenţă provine din amintiri celulare dureroase. Convingerile din acele amintiri celulare sunt reactivate şi provoacă durere. Dependenţa este folosită pentru a alina durerea sau pentru a da o stare de bine pe termen scurt.

4. *Pierderea controlului conştient.* Cel mai răspândit mod de a rezolva aceste probleme este cel pe care eu îl numesc „a face faţă”. Este ca şi cum am trata simptomele în locul cauzei în cazul unei probleme de sănătate. Uneori, se poate împinge şi bolovanul la deal, dar pentru scurt timp… vă descurcaţi… faceţi faţă… vă e puţin mai bine… dar este vorba întotdeauna de o luptă nedreaptă. Simţiţi deseori tensiunea când încercaţi să vă duceţi traiul cinstit. Acea tensiune este stres şi vă poate face rău, până la urmă. Nu asta e calea pentru a face, a simţi, a gândi ceea ce doriţi. Singura modalitate este de a reuşi acest lucru este prin vindecarea amintirilor celulare.

Aşadar, dacă sistemul vostru de convingeri raţionale nu vă aduce unde vă doriţi… dacă vă sabotaţi singuri… dacă păreţi a avea tot timpul ghinion… dacă aveţi probleme sâcâitoare sau grave de sănătate… dacă relaţiile voastre nu sunt caracterizate de iubire, apropiere, bucurie şi linişte, aşa cum ne dorim toţi… dacă nu sunteţi în stare să trăiţi conform convingerilor logice şi raţionale bazate pe fapte… este din cauză că vi s-a activat sistemul convingerilor stimul/răspuns, care vă face să reacţionaţi, în prezent, aşa cum aţi făcut-o în trecut, când s-a creat amintirea dureroasă. Pe scurt, ajungeţi să trăiţi o viaţă pe care nu v-o doriţi.

Ceea ce faceţi este dictat de convingeri

Acţionăm întotdeauna conform convingerilor. Dacă faceţi ceva greşit înseamnă că ceea ce credeţi este greşit. Tot ce facem se bazează pe ceea ce credem. Sunteţi gata să mă luaţi la bătaie, aşa-i? Acum, vă spuneţi că aţi făcut o groază de lucruri în viaţă de care vă pare rău şi vă gândiţi că v-aţi călcat principiile în picioare ca să le faceţi, după care v-aţi simţit prost şi lucrurile nu au mers bine.

Dar, îmi pare rău să spun, nu aveţi dreptate. De fapt, este imposibil să faceţi ceva contrar convingerilor. Problema vine de la convingerile inconştiente, pe care nu ştim că le avem. Vorbim despre convingeri conştiente faţă de convingeri inconştiente. Ne vom referi la asta în detaliu la Secretul nr. 7, dar acum permiteţi-mi să termin ideea, spunând că putem crede o sută de lucruri diferite, la o sută de niveluri diferite, despre aceeaşi chestiune. Sună cam schizofren, nu?

Din fericire, cei mai numeroşi dintre noi nu ajungem aşa departe. Este suficient să spun că distanţa dintre a crede că iubirea este adevărul şi a trăi acest lucru în mod armonios, atât conştient, cât şi inconştient, este la fel de mare precum cea parcursă de omidă în devenirea spre fluture. Această transformare vă stă la dispoziţie acum prin secretele pe care vi le oferă această carte. Vestea nemaipomenită este că vă oferim o modalitate de a vă lua zborul care nu presupune efort sau ca voi să fiţi „aşa cum trebuie”. În organismele voastre, există un sistem care poate

face acest lucru aproape automat.

Singura cale pe care o cunosc de a vindeca o problemă permanent, complet şi total este prin vindecarea acelor amintiri celulare care provoacă problema şi care sunt protejate de inconştient.

Am ajuns din nou la întrebarea cum putem găsi acele amintiri şi, dacă le găsim, ce facem? Dacă terapia prin discuţii nu funcţionează… dacă modificările de comportament vă ajută doar să faceţi faţă putând crea, în final, şi mai mult stres, atunci, pentru a vindeca, trebuie să îndepărtăm stresul. Trebuie să ajungem în locul în care să putem trăi în conformitate cu convingerile noastre despre adevăr, logică şi raţional. Dumnezeu ne-a dat gândirea logică şi raţională, aşa că o putem folosi. Pentru a fi în stare să facem asta, trebuie să vindecăm inconştientul, ceea ce eu numesc „suflet”, şi apoi să trăim conform acelui suflet vindecat.

Aşadar, mai departe, spre Secretul nr. 7 şi mai multe despre suflet.

Capitolul şapte

Secretul nr. 7

Când sufletul şi mintea se ceartă, câştigă...

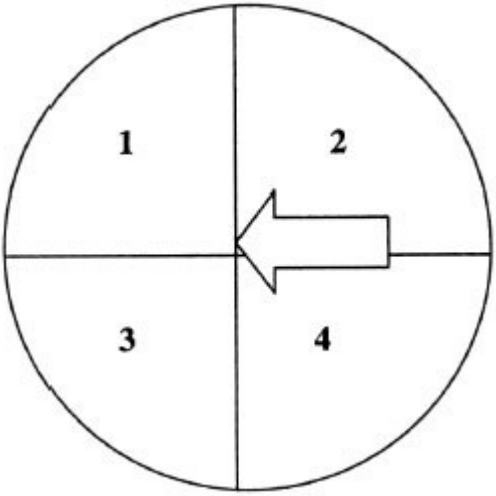
În anii în care călătoream ţinând prelegeri pe teme de psihologie, de spiritualitate şi de vindecare naturistă, obişnuiam să fac un mic experiment, pe care unii oameni îl cunosc. De fapt, bunul meu prieten Larry Napier mi-a vorbit despre acest experiment, pe care el însuşi l-a făcut pe când ţinea prelegeri peste tot prin ţară, iar rezultatele pe care le-a obţinut au fost similare.

Este foarte simplu şi îl voi prezenta în continuare. Desenez pe o foaie de hârtie un cerc, pe care îl împart în sferturi egale, pe care le numerotez cu „1”, „2”, „3” şi „4”. Am şi o cheie obişnuită, care este legată cu o sfoară. Solicit un voluntar, pe care îl rog să ţină sfoara cu cheia atârnând în centrul cercului, la câţiva centimetri deasupra hârtiei.

Prima indicaţie pe care i-o dau persoanei este să ţină cheia nemişcată în centrul cercului, ceea ce puteţi încerca şi voi, să vedeţi dacă puteţi. Cei mai mulţi oameni se descurcă bine, pot fi un pic nervoşi sau, din cauza vreunei probleme de sănătate, le poate tremura puţin mâna, ceea ce face ca acea cheie să se mişte uşor, dar foarte mulţi reuşesc să ţină cheia deasupra centrului sau

pe-aproape.

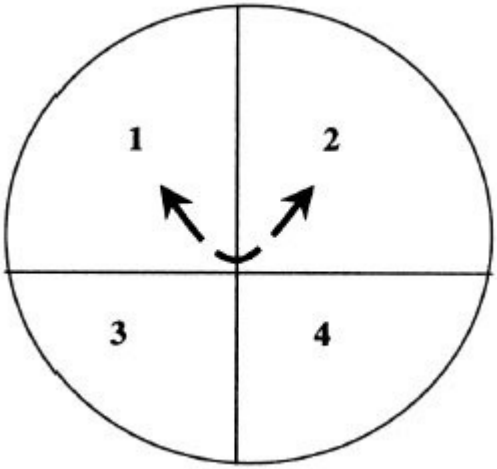
Când facem aceste experimente în public, felicit persoana, după care îi dau o a doua instrucţie. Înainte însă îi reamintesc că prima cerinţă rămâne valabilă. Chiar şi după ce le spun a doua cerinţă, îi cer să ţină cheia deasupra centrului cercului.



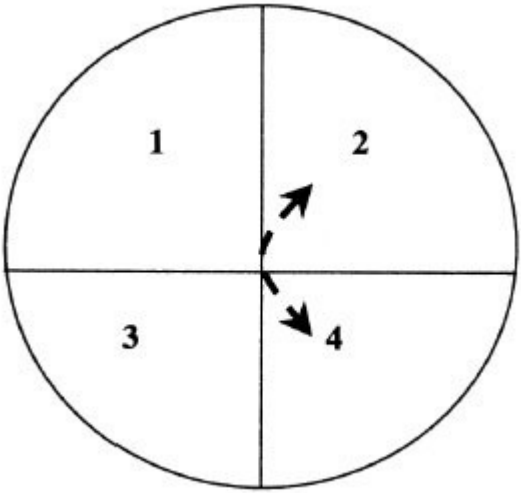
Şi acum instrucţia a doua. Îi cer ca, în timp ce ţin cheia nemişcată deasupra cercului, să-şi imagineze că aceasta se balansează între sferturile unu şi doi: Înainte şi înapoi între sferturile unu şi doi. Doar imaginaţi-vă că pendulează între sfertul unu şi doi. Însă nu uitaţi prima cerinţă! N-o mişcaţi! Doar imaginaţi-vă că se mişcă.

Ce credeţi că se întâmplă? Rezultatele sunt de-a dreptul uimitoare. În 75–80% dintre cazuri,

cheia începe să se mişte între sferturile unu şi doi şi încă destul de tare, astfel încât nimeni din încăpere nu poate avea vreun dubiu. Nu se mişcă doar puţin, eventual între unu şi doi, se mişcă evident.



Apoi, formulez şi cerinţa a treia, în timp ce prima se păstrează – cheia rămâne nemişcată, la fel şi cea de-a doua. De data aceasta, le spun să-şi imagineze că acea cheie se mişcă de la sfertul doi la sfertul patru, de la doi la patru, de la doi la patru. Nu uitaţi că prima cerinţă este încă valabilă, cheia trebuie să rămână nemişcată. Din nou, în 75–80% dintre cazuri, cheia se reorientează. Uneori, parcă ar face un mic cerc pentru o secundă, după care se stabilizează şi începe să penduleze între doi şi patru, doi şi patru, doi şi patru. Toată lumea este uimită şi începe să aplaude.



Întreb persoana respectivă: „Ai făcut intenţionat?” Răspunsul este, de fiecare dată: „Nu, am încercat să n-o fac, chiar nu înţeleg!”

Iată ce se întâmplă. Am formulat două comenzi: o comandă pentru minte, cealaltă pentru suflet. Când spun asta, mă gândesc la minte ca fiind conştientul, iar la suflet ca fiind, printre altele, inconştientul. Astfel încât prima comandă este adresată minţii, nu mişca cheia, concentrează-te adică pentru ca, în mod conştient, să nu mişti cheia. Cea de-a doua comandă este către suflet, imaginează-ţi că se mişcă. Or, imaginaţia este o funcţie a inconştientului şi a subconştientului, chiar dacă o putem manipula în mod conştient. Aşadar, i-am dat atât o comandă pentru minte, cât şi una pentru suflet. *Comanda pentru suflet are ascendent asupra comenzii*

pentru minte.

Sufletul câştigă întotdeauna

Aceasta nu este o situaţie traumatizantă, precum cele despre care am vorbit până acum. Este o situaţie lipsită de agresiune, inocentă, chiar cu o tentă amuzantă. Cu toate acestea, comanda dată sufletului o învinge pe cea dată minţii, iar cheia se mişcă în direcţiile pe care i le-a dictat inconştientul. Imaginile, nu cuvintele, sunt pe înţelesul sufletului, iar imaginaţia este creatoarea de imagini. Imaginea cheii mişcându-se este comanda dată sufletului şi este mai tare decât comanda dată minţii, ceea ce duce la mişcarea cheii.

Cum se poate aşa ceva? Când omul îşi imaginează cheia mişcându-se, neuronii încep să se activeze în creier. Creierul trimite frecvenţe energetice şi impulsuri de-a lungul umerilor, prin braţe, prin mâini şi, în final, prin degete. Aceasta face ca degetele care ţin sfoara cu cheia să se mişte uneori atât de puţin, încât e aproape imperceptibil, dar suficient cât să mişte sfoara cu cheia la auzul comenzii. Uneori, mai improvizăm şi spunem: „Vreau să vă imaginaţi că cheia se mişcă în cercuri”. Şi în cercuri se va mişca. Deci, atunci când mintea şi sufletul se contrazic, sufletul câştigă întotdeauna.

Aici este un punct critic. Am vorbit despre felul în care eu şi Tracey eram pe aceeaşi

frecvenţă la nivel conştient şi consideram că eram pregătiţi pentru căsătorie. Femeia care fusese victima unui viol credea, conştient, în lucrurile corecte; era creştină şi considera că trebuie să-l ierte pe agresor şi a încercat asta de multe, multe ori. Ea considera că era curată în faţa lui Dumnezeu şi că nu era nici murdară, nici vinovată, nici inutilă. Problema era că nu *simţea* aşa. Nu trecuse niciodată prin aşa ceva, ci prin exact opusul. Femeia din povestea cu acadeaua ştia la nivel conştient că avea un IQ de 180, că era mai bună profesional decât mulţi alţii, ştia ce voia de la viaţă şi nu înţelegea de ce între ea şi mama ei exista mereu o stare de tensiune.

Dar, când mintea şi sufletul se contrazic, sufletul câştigă întotdeauna. În cazul lui Tracey şi al meu, amintiri dureroase inconştiente au început să-şi facă apariţia în căsnicia noastră, iar noi le-am pus pe seama situaţiei de moment, care nu era, cu adevărat, problema. Clienta mea care fusese victima violului avea amintiri subconştiente şi conştiente care erau permanent acolo. Nu putea să scape de ele. Nesiguranţa, inutilitatea şi furia erau mai puternice decât conştientul ei şi nu-i permiteau să trăiască viaţa pe care şi-o dorea. Aşa se întâmplă când avem o convingere inconştientă sau subconştientă bazată pe o amintire stimul/răspuns dureroasă. În acest caz, amintirea dureroasă inconştientă învinge.

Ce înseamnă „învinge”? Înseamnă că noi gândim, simţim şi facem lucruri pe care, conştient,

nu am vrea să le facem. Mai înseamnă şi că reacţia de stres a corpului se declanşează, deşi n-ar fi cazul. De aceea este atât de important să vindecăm amintirile care declanşează acest proces.

Sursa **tuturor problemelor**

Acum, să vedem ce se întâmplă cu procentul de 20 – 25% care nu mişcă cheia. Ar părea că sufletul nu a învins mintea. Când apare un asemenea caz, întreb: „Când v-am spus să vă imaginaţi cheia şi sfoara mişcându-se, aţi reuşit? Aţi reuşit să vedeţi cu ochii minţii cheia mişcându-se?” Niciodată, în niciun caz, persoana respectivă nu reuşise să-şi imagineze acest lucru. Niciuna. Ce înseamnă aceasta? Înseamnă, în primul rând, că nu aveau cum să activeze mecanismele din suflet care să ducă la victoria acestuia. În al doilea rând, iar aceasta este o problemă mult mai mare, oamenii care nu-şi pot imagina, care şi-au pierdut această capacitate, au aproape întotdeauna mai multe amintiri dureroase inconştiente sau subconştiente decât alţii. Ca măsură de protecţie, mintea lor a blocat această capacitate, imaginaţia, pentru că tot ce văd activează imagini dureroase (să ne reamintim că amintirile sunt codificate şi readuse sub formă de imagini). Inconştientul le blochează această capacitate, pentru ca ei să poată duce o viaţă cât de cât normală. Dar ele lucrează permanent. Chiar dacă, în momentul

prezent, ei nu-şi pot vedea amintirile şi îşi folosesc imaginaţia pentru asta, pot simţi încă durerea şi gândurile distructive şi dureroase despre ei înşişi, despre alţii, despre diverse lucruri, şi fac încă lucruri pe care nu şi-ar dori să le facă.

Există un verset în Biblie: „Păzeşte-ţi inima mai mult decât orice, căci din ea ies izvoarele vieţii". (Proverbe 4: 23) Un savant mi-a spus că, dacă mergi la textul original din care este luat citatul şi pui întrebarea „câte izvoare ies din inimă?", răspunsul ar fi toate, 100%. Aşadar, conform Bibliei, care oferă un adevăr ce nu poate fi pus la îndoială (aveţi dreptul la propria opinie), dacă aveţi o problemă în viaţă, originea ei se află într-o problemă de suflet. Dacă nu vindecaţi problema sufletească, puteţi reduce simptomele, dar nu veţi beneficia de vindecarea totală, completă, a problemei pentru că nu aţi vindecat izvorul".

Deci, acesta este Secretul nr. 7: *Când sufletul şi mintea se contrazic, câştigă sufletul.* Ştim că semnalele transmise de suflet – amintirile celulare ale sufletului – activează răspunsul de stres al organismului, ceea ce ne creează tot felul de probleme.

Intenţia inconştientă şi cea conştientă

Am avut plăcerea să petrec o zi alături de profesorul William Tiller de la Universitatea Stanford. Dr. Tiller a publicat multe cărţi, a apărut

în filmul *What the Bleep de We Know? [Ce naiba ştim, de fapt?]*, fiind considerat unul dintre cei mai importanţi specialişti în fizica cuantică din zilele noastre. Discuţiile mele din acea zi cu profesorul Tiller au dus la câteva concluzii extrem de importante. Iată două dintre ele:

1. există o intenţie inconştientă în toate problemele cu care ne confruntăm în viaţă; toată lumea vorbeşte despre intenţiile conştiente, care sunt reale şi importante, dar nu sunt totul;
2. când intenţia inconştientă şi intenţia conştientă intră în conflict, inconştientul câştigă.

Dr. Bruce Lipton susţine cam acelaşi lucru. În cadrul unui program în care Ben şi cu mine am lucrat împreună cu el, dr. Lipton a afirmat că este aproape imposibil să ne putem schimba problemele cu care ne confruntăm în viaţă doar prin puterea voinţei, pentru că subconştientul este de un milion de ori mai puternic decât puterea voinţei noastre. El a susţinut şi că ar trebui să dispunem de ceva în genul Codurilor vindecării pentru a putea schimba acele probleme.

Problemele sufleteşti sunt probleme spirituale

În continuare, voi face câteva afirmaţii îndrăzneţe.

La Secretul nr. 1, am spus că, de fiecare dată când ne confruntăm cu o problemă relaţională sau de sănătate, ar trebui să ne întrebăm ce sursă de

stres o provoacă. Cred că ar trebui să mergem mai departe şi, ori de câte ori avem o problemă de sănătate, relaţională sau profesională, să ne întrebăm ce problemă sufletească stă la baza ei şi cum o putem vindeca. Poate că vă gândiţi: „Bun, acum intrăm în sfera spiritualităţii”. Atunci, răspunsul meu ar fi: „Aveţi perfectă dreptate”.

Însă, Codul vindecării este un mecanism fizic al organismului, pe care îl pornim şi îl activăm fizic, dar este, în acelaşi timp, şi un exerciţiu spiritual, în sensul că vindecă probleme sufleteşti. În cazul în care credeţi că iartă oamenii în locul vostru sau că vă absolvă de păcate, nu aveţi dreptate. Acestea sunt lucruri pe care numai voi şi Dumnezeu le puteţi face.

Codul vindecării vindecă, aşadar, tiparul energetic distructiv al amintirii, care conţine convingerea greşită ce vă face să vă temeţi când nu trebuie şi activează sistemul de răspuns la stres al organismului atunci când acesta n-ar trebui activat, ceea ce duce la apariţia problemelor de sănătate şi a tuturor necazurilor pe care le avem. Cred că ce vedem aici sunt Biblia şi ştiinţa lucrând la unison, doar că Biblia a afirmat acest lucru cu mult, mult mai devreme: „Din inimă ies izvoarele vieţii”.

În privinţa afirmaţiilor îndrăzneţe bazate pe ceea ce am discutat până acum, am să vă spun că mentorul meu spiritual, Larry Napier, m-a învăţat toate aceste adevăruri schimbătoare de destin cu vreo 20 de ani în urmă, înainte ca ele să fie

demonstrate ştiinţific. Cu cât învăţ mai mult şi cu cât trec prin mai multe experienţe de viaţă, cu atât înţeleg mai bine cât sunt de valabile. Mi-au schimbat viaţa atunci, o fac acum şi vor continua s-o facă şi în viitor. Îi mulţumesc lui Larry pentru iubirea pe care mi-a arătat-o şi cu iubire vi le împărtăşesc şi eu vouă:

Suntem ceea ce suntem în sufletul nostru. Le putem spune celor din jur: „Aşa sunt eu, asta este ceea ce cred, asta este ceea ce am făcut şi asta este ceea ce voi face”. Dar suntem cu adevărat ceea ce suntem în sufletul nostru, pentru că, atunci când mintea şi sufletul se contrazic, sufletul câştigă.

Ceea ce credem cu adevărat este ceea ce credem în sufletul nostru. Felul în care Tracey şi cu mine eram de acord în toate convingerile noastre conştiente, iar, un an mai târziu, doream să divorţăm, arată cum trăim de fapt în cea mai mare parte a timpului conform convingerilor noastre inconştiente. Credem cu adevărat ceea ce credem în sufletul nostru.

Suntem acolo unde ne duce sufletul. Odată activat, sistemul de convingeri stimul/răspuns ne duce înapoi la vârsta la care a fost creată amintirea dureroasă. La 30 şi ceva de ani, specialista de pe Wall Street avea din noi cinci ani, în biroul ei dintr-un zgârie-nori din Manhattan, ori de câte ori i se reactiva amintirea cu acadeaua. Şi se simţea ca un copil de cinci ani. Se simţea neajutorată, supărată, inutilă, se simţea ca şi cum

„Nu sunt în stare să rezolv asta”, deşi era mai mult decât competentă să o facă şi atât ea, cât şi cei din jur ştiau acest lucru la nivel conştient. Dar nu asta era realitatea pe care o trăia. Suntem acolo unde eram atunci de fiecare dată când se reactivează amintirea dureroasă. Ne vom întoarce acolo unde eram şi la vârsta la care s-a petrecut evenimentul dureros, cu judecata, emoţiile şi sentimentele acelei vârste.

Facem ce ne spune sufletul. În mod conştient, ne facem tot felul de planuri minunate. Poate chiar suntem în stare să le ducem la bun sfârşit. Dar, dacă avem amintiri dureroase legate de ceea ce plănuim, vom sfârşi reacţionând la acele amintiri dureroase, indiferent că vrem sau nu, acţionând conform convingerilor din amintirile dureroase până reuşim să le vindecăm. Când nu facem ceea ce vrem să facem sau, cel puţin, nu cu acea consecvenţă pe care ne-am dori-o, când nu reuşim ceea ce visăm, înseamnă că aceste amintiri dureroase pentru suflet sunt reactivate şi ne fac să acţionăm aşa cum n-am vrea. Acelaşi lucru este valabil şi pentru gândurile şi sentimentele nedorite.

Sufletul este programat să ne protejeze. Misiunea cea mai importantă a sufletului este să ne protejeze de lucrurile dureroase şi posibil fatale, care ni s-ar putea întâmpla, dar, mai ales, împotriva repetării lor. De aceea, atunci când mintea şi sufletul se contrazic, sufletul câştigă, pentru că este programat să protejeze. El

realizează asta stimulând reacţia de stres a organismului. Când această reacţie se declanşează, deşi nu ar trebui să se declanşeze, ne face să ne temem, când, de fapt, n-ar trebui să ne fie frică. Dacă mintea şi sufletul se contrazic, iar sufletul câştigă într-un mod distructiv, care ne afectează sănătatea, cariera sau relaţiile ori ne provoacă nelinişte, asta se întâmplă din cauza fricii din suflet. Poate că nu simţim frica în mod conştient, dar asta li se transmite celulelor noastre.

Priorităţile noastre sunt determinate de ceea ce avem în suflet. Dacă întrebăm 100 de oameni cum îşi aşază priorităţile în viaţă, mai mult ca sigur că toţi 100 vor spune că hotărăsc ce este important şi ce să realizeze mai întâi după o analiză raţională şi logică a faptelor şi a contextului. Dar, priorităţile le hotărâm, până la urmă, pe baza a ceea ce preţuim, iar valorile ne sunt date de ceea ce este în sufletul nostru. Înseamnă asta că suntem doar nişte roboţi, iar perspectiva raţională şi logică asupra vieţii oricum nu contează? Nicidecum! Este un factor dintr-un proces, iar, dacă sufletul este în acord cu gândirea noastră raţională, nu există nicio problemă. Dar, când memoria noastră celulară dictează pe baza unei convingeri provenite din frică, ne va determina să privim raţional aceleaşi date, dar rezultatul nu va fi neapărat unul logic şi corespunzător.

Sufletul domneşte

La 12 ani, fiul meu Harry vedea primul film din seria *Jaws [Fălci]*. (Noi, părinţii, încă mai dezbatem dacă a fost o idee bună.) Harry iubea apa încă de mic copil. Odată, când avea cam doi ani, era iarnă şi ne plimbam pe lângă un hotel. Spre uimirea noastră, Harry a sărit în piscină. Nu era prima dată când se întâmpla aşa ceva, o mai păţisem şi cu alte prilejuri şi în diverse locuri. Harry înoată ca un peşte în piscină, lac sau ocean. Îi place la nebunie. După ce a văzut *Jaws*, l-am întrebat, la un moment dat, dacă vrea să mergem la lac. Am văzut cum stă şi se gândeşte cu seriozitatea cu care un adult se gândeşte la impozitele pe care le are de plătit. Cam după un minut, Harry a refuzat şi a spus că preferă să stea acasă şi să se joace cu Lego.

Când l-am întrebat dacă decizia lui avea vreo legătură cu filmul, Harry a răspuns un nu hotărât. Era chiar entuziasmat de construcţia unor clădiri din Lego. El era perfect convins de ceea ce îmi răspunsese. L-am întrebat dacă era de acord să facem un test să vedem dacă avea vreo amintire celulară de frică de la film. Bineînţeles că avea o amintire celulară distructivă. Harry a folosit Codul vindecării timp de vreo patru minute şi ce să vezi? În acel răstimp de patru minute, priorităţile lui Harry s-au schimbat radical! Gândirea lui raţională, logică s-a schimbat total. Noua decizie era că Lego putea să aştepte pentru oricând

altcândva şi că ar fi fost grozav să meargă la lac şi era nerăbdător să plecăm cât mai repede.

Asta nu li se întâmplă doar copiilor de 12 ani, ni se întâmplă permanent nouă, tuturor. Ceea ce considerăm a fi deciziile noastre logice, raţionale, bazate pe adevăr sunt, adesea, raţionalizarea valorilor şi priorităţilor bazate pe amintiri distructive ale sufletului.

Procesul este aproape întotdeauna inconştient, cel puţin până în momentul în care începem să căutăm şi să găsim câteva din acele amintiri sau să le vindecăm. Uneori, după ce se vindecă, amintirile devin conştiente, pentru că sufletul nu mai simte că trebuie să le protejeze, însă, în mod obişnuit, aceste lucruri sunt de domeniul inconştientului. Ţip la soţia mea şi mă întreb apoi de ce am făcut-o. Mănânc, deşi nu vreau. Nu fac ceea ce trebuie ca să am succes în carieră. Îmi tot găsesc scuze şi-mi spun, zi de zi, că am să fac ce trebuie până la urmă. S-ar putea să încep să-mi mint soţia şi chiar şeful pe tema asta, dar tot ce ştiu este că nu par în stare să fac ce trebuie. Asta se întâmplă pentru că în sufletul meu există amintiri dureroase, care se reactivează şi pe care trebuie să le vindec.

Aşadar, singurul mod de a trăi şi de a iubi cu tot sufletul şi aşa cum ne dorim este posibil doar prin vindecarea amintirilor distructive ale sufletului.

Legătura suflet-trup

Permiteţi-mi să mai fac o afirmaţie. În cadrul acestor ultime patru secrete, am abordat lucruri despre care am putea spune că nu sunt fizice: amintiri, convingeri, fapte, gânduri. Vă rog însă să nu uitaţi Secretul nr. 1, care spune că aceste amintiri, convingeri, probleme sufleteşti ne controlează fiziologia organismului. Aceste convingeri greşite declanşează reacţia de stres a organismului când nu trebuie, ceea ce provoacă în timp aproape toate bolile şi stările de rău pe care le cunoaştem. Ele fac celulele şi sistemul imunitar să-şi oprească activitatea şi, în felul acesta, ne îmbolnăvim de toate maladiile posibile. Atât problemele fizice, cât şi cele de altă natură derivă din problemele sufleteşti, din aceste amintiri celulare care creează frecvenţe energetice distructive, determinând organismul să intre în starea de reacţie la stres, deşi nu ar trebui.

Asta e tot, de la Secretul nr. 1 până la nr. 7. Considerăm că acest material nu a mai fost prezentat, astfel structurat, niciodată. Unele aspecte sunt noi, rezultate ale unor cercetări de ultimă oră despre modul în care lucrează mintea şi sufletul. Credem că, pentru prima dată, aveţi la dispoziţie toată această informaţie şi tot acest adevăr pentru a vă vindeca amintirile celulare şi a îndepărta stresul din viaţa voastră, astfel încât să vă puteţi îndeplini tot ce aţi visat legat de succes, relaţii, carieră, performanţă de vârf, prevenire sau vindecare a unei probleme de sănătate şi relaţiile

cu cei din familie. Credem că orice aspect al vieţii voastre poate fi mult îmbunătăţit prin înţelegerea modului în care funcţionează toate acestea şi, apoi, prin folosirea Codului vindecării, pentru vindecarea sursei tuturor problemelor – problemele voastre sufleteşti şi amintirile celulare dureroase, distructive, care conţin convingeri greşite.

Bine aţi venit în noua voastră viaţă!

Concluzia pe care o tragem pe baza celor şapte secrete trimite la două adevăruri.

1. *Pentru a vindeca orice problemă, trebuie să vindecaţi stresul.* Nu există altă cale. Este singurul lucru cu care este de acord toată lumea, inclusiv guvernul federal, medicina alopată, medicina alternativă, cercetările din ultimii 20 de ani şi 20 de milioane de site-uri de internet. Pur şi simplu, nu se poate altfel, trebuie vindecat stresul, dacă doriţi vindecarea permanentă, pe termen lung şi completă a problemelor voastre.

2. *Pentru a vindeca stresul, trebuie vindecate amintirile.* Conform cercetărilor de la facultăţile de medicină ale universităţilor Southwestern şi Stanford, nu doar circumstanţele prezentului provoacă reacţia de stres a organismului. De vină sunt convingerile greşite, amintirile celulare distructive, care sunt codificate şi depozitate în inima noastră, în mintea noastră – în ceea ce Biblia numeşte sufletul nostru.

Vă ajută ce faceţi în prezent?

După această concluzie, întrebarea care se pune este: Acţionaţi pe baza lor? Indiferent ce faceţi în prezent pentru a reuşi, a vindeca, a rezolva sau a face faţă – folosiţi ce cuvânt vreţi –, reuşiţi aceste două lucruri? Adică reuşiţi să vindecaţi stresul şi reuşiţi să vindecaţi amintirile celulare care provoacă stresul? Dacă nu, atunci şansele de a vă vindeca problemele total, complet şi permanent sunt extrem de reduse.

De ce? Pentru că, dacă nu vă reuşesc cele două lucruri, nu faceţi decât să reparaţi simptomele problemei. Cu alte cuvinte, încercaţi să faceţi să dispară durerea, fără să acţionaţi asupra sursei durerii.

Să presupunem că aveţi o durere de stomac, care tot reapare şi pentru calmarea căreia trebuie să luaţi mereu pastile de Advil sau Tylenol. Intuiţia vă spune că ceva nu e în regulă, iar teama vă face să vă gândiţi la un cancer sau la o problemă de bilă ori la un ulcer, aşa ceva. Dar, în loc să vă ocupaţi de problemă şi să încercaţi să găsiţi cauza ca să o vindecaţi, continuaţi să luaţi pastile pentru calmarea durerii.

Ne dăm toţi seama că nu veţi vindeca problema doar prin calmarea durerii, aşa cum nici alte probleme de viaţă nu se vor rezolva doar prin străduania de a le face faţă, de a vă descurca sau de a vă gândi la ele altfel şi având o atitudine pozitivă. Trebuie vindecată sursa. Aceasta este esenţa Codului vindecării.

O gamă largă de efecte

Noi credem că aceste Coduri ale vindecării (The Healing Codese) reprezintă ceea ce minţile cele mai strălucite ale prezentului au considerat a fi viitorul medicinei. Dar sfera lor de acţiune depăşeşte sfera medicală. Sunt vindecate probleme relaţionale, de sănătate mintală, profesionale, de performanţă de vârf – orice – pentru că toate au o sursă comună, şi anume stresul, provocat de amintirile celulare dureroase distructive din inconştientul nostru.

Am organizat de curând un seminar într-un mare oraş din vestul mijlociu al SUA. Prima persoană care a venit la mine în seara aceea a fost un domn care începuse să lucreze cu Codurile vindecării cu şapte luni înainte. Nu avea probleme de sentimente sau convingeri ori gândire negativă, cel puţin nu la nivel conştient. Problema lui era legată de funcţionarea cordului, de hipertensiune şi de alte disfuncţii fizice derivate de aici. Lucrase cu Codurile vindecării timp de şapte luni şi, pe scurt, avea impresia că nu-i folosiseră la nimic. Cu o zi înaintea seminarului nostru, fusese la cardiolog pentru controlul anual. După analize complete, medicul a venit în cabinet şi, scărpinându-se în cap, i-a spus că, indiferent ce făcea, să facă în continuare pentru că tensiunea arterială era perfect normală, edemele dispăruseră. I-a fost oprită medicaţia şi i s-a spus

că, practic, ceea ce arătau rezultatele analizelor era imposibil.

Avem sute de pagini cu asemenea relatări. Unele sunt menţionate în această carte, pe altele le găsiţi, dacă doriţi, pe site-ul nostru (www.thehealingcodebook.com). Multe din analizele din cazul anterior controlează frecvenţa energetică, după cum am arătat înainte, aşa că, dacă se schimbă frecvenţele, se schimbă şi rezultatele analizelor. Iar, când rezultatele analizelor se schimbă, doctorii se scarpină în cap şi spun că este imposibil şi, eventual, să continuaţi ceea ce faceţi, că faceţi bine. Vindecarea petrecută este rezultatul vindecării unei probleme de energie. Când starea de confuzie, emoţiile negative şi tiparele de gândire distructivă legate de o anumită problemă se vindecă, persoana respectivă este în stare să vadă adevărul, iar frecvenţa celulelor lor revine la normal, se echilibrează şi se însănătoşeşte.

Deţineţi acum toate cele şapte secrete. Sper să înţelegeţi acum de ce aveţi problemele pe care le aveţi, dar şi că există speranţa, ca niciodată până acum, de a le vindeca. Să nu lăsăm însă nimic la voia întâmplării. Să începem să punem toate aceste secrete la un loc pentru a alcătui un proces în cinci paşi spre obţinerea rezultatelor pe care vi le doriţi de la viaţă.

14 Ca menţiune, credem în Iisus Hristos şi că cea mai profundă vindecare se realizează prin

Iisus Hristos. Aceasta este credinţa noastră şi trăim în conformitate cu ea. De fapt, consider că tocmai credinţa mea a jucat un rol vital în descoperirea Codurilor vindecării, după cum am arătat în *Prefaţă.* (Pentru detalii privind credinţa noastră, citiţi capitolul *Câte ceva despre noi şi filosofia noastră* de la finalul cărţii.) Dar nu dorim să ne impunem credinţa niciunui cititor. Codurile vindecării funcţionează, din experienţă, indiferent de credinţă, vârstă, sex, naţionalitate. Bateriile AA lucrează indiferent de dispozitivul în care sunt puse, alimentate de la sursa respectivă de curent. Codul vindecării funcţionează pentru că lucrează conform legilor solide ale naturii, adică fizicii cuantice. Ele acţionează în concordanţă cu modul în care a fost creat Universul.

Capitolul opt

Totul despre rezultate

În filmul *Jerry McGuire*, actorul Tom Cruise a jucat rolul unui agent sportiv ajuns, din punct de vedere profesional, într-o criză a vârstei de mijloc. Cultura comercială a preluat o replică dintr-o scenă memorabilă a filmului, în care apare şi actorul Cuba Gooding Jr. interpretând rolul unui atacant dintr-o echipă profesionistă de fotbal. Acesta încerca să obţină contractul pe care credea că îl merită, dar pe care oricum nu l-ar fi putut onora. Într-un moment de adevăr crud pentru Cruise, jucătorul profesionist Gooding îi împărtăşeşte crezul lui de jucător profesionist prin propoziţia devenită celebră „Show me the money!” [Să văd banii!]. Cu alte cuvinte, este simplu să vorbeşti, vreau să văd fapte! De aici a pornit şi această carte. V-am promis că „o să vă arăt banii” pentru problemele voastre de sănătate, de viaţă, de prosperitate. Cu alte cuvinte, „cum puteţi obţine rezultatele pe care doriţi de la viaţă”.

Înainte de a pune totul cap la cap, să mai fac o menţiune interesantă. Personajul interpretat de Cruise ajunge, la un moment dat, să-i spună clientului său, jucătorul profesionist, că o să-i arate banii în momentul în care va începe să joace din suflet, nu cu capul. Poveştile prind mereu viaţă în filme şi nici această peliculă nu a făcut excepţie. Gooding a învăţat să joace din suflet, iar Cruise a

reuşit, din acest motiv, „să-i arate banii”.

Acesta este un bun rezumat al întregii noastre lucrări! Dacă învăţaţi să trăiţi din suflet, veţi obţine rezultatele pe care le doriţi de la viaţă.

Sperăm ca de-acum să fi înţeles că problemele vin din suflet, la fel şi soluţiile. Cum se pot pune toate astea în practică, astfel încât să nu fie doar o teorie care sună bine şi este logică, dar nu aduce nicio schimbare de durată în viaţa voastră? Încercaţi acest mic exerciţiu al lui Walt Disney.

Walt Disney a fost un geniu pentru toată lumea. A fost un geniu în multe domenii: animaţie, desen, afaceri şi altele. Dar domeniul în care şi-a arătat măreţia cel mai pregnant a fost imaginaţia. Disney a pus la punct în compania lui un procedeu numit „panoul cu idei”, care este folosit în prezent peste tot în America, în firme, în biserici, în micile întreprinderi, în filme, în artă, în tot ce vă trece prin minte. Panoul cu idei este procedeul prin care se organizează imaginaţia pentru a o face, apoi, utilizabilă din punct de vedere practic. Aşa cum l-am învăţat eu, acest procedeu presupune să-ţi dai frâu liber imaginaţiei, notând tot ce-ţi trece prin minte ca posibil subiect de interes viitor pentru tine. Aşa aş dori să încep şi eu. Daţi frâu liber gândurilor. Lăsaţi-vă spiritul să se avânte spre ceea ce va deveni viaţa voastră de acum înainte.

După aceea, aşterneţi pe hârtie ceea ce doriţi, ce aveţi nevoie, ce căutaţi, ce vreţi, ce aşteptaţi etc. Gândiţi cât mai amănunţit posibil, fără oprelişti. Vedeţi, simţiţi, gustaţi, mirosiţi şi trăiţi

ceea ce găsiţi. Luaţi-vă mintea cu asalt şi găsiţi ce căutaţi.

Rezultatele

Lăsaţi-mă să vă pun o oprelişte, şi anume să impun două lucruri. Acestea sunt adevărul şi iubirea. Revedeţi toate ideile pe care le-aţi avut şi observaţi dacă se potrivesc cu cerinţa de adevăr şi iubire. Dacă nu, eliminaţi-le din listă.

Există variaţii de la om la om. De exemplu, Bill Gates, înainte de a fi acest Bill Gates cunoscut nouă, tuturor, era o persoană obişnuită, nu miliardar. Nu am avut plăcerea să-l întreb personal, dar, dacă ar fi căutat şi el în mintea lui ce îşi dorea, poate că se vedea miliardar; aşadar, pentru el, acel exerciţiu de imaginaţie ar fi îndeplinit cerinţa de adevăr şi iubire. Am însă impresia că, dacă m-aş putea întoarce în timp şi aş întreba-o pe Maica Tereza dacă s-a imaginat vreodată, pe când era călugăriţă tânără, miliardară, răspunsul ei ar fi fost un nu categoric, pentru că nu asta era misiunea ei şi nu avea chemare pentru asta. Pentru ea, situaţia de miliardar nu ar fi îndeplinit condiţia de adevăr şi iubire.

Ştiu că probabil vă gândiţi: „Cum ştiu care este răspunsul care întruneşte condiţia de adevăr şi iubire pentru mine?” Nu vă va plăcea răspunsul meu, dar este singurul pe care îl pot oferi şi care este adevărat: *Veţi şti.* Poate nu peste o zi, o

săptămână sau şase luni. Dar, dacă veţi continua să căutaţi adevărul în iubire, veţi găsi răspunsul la întrebare. Pe măsură ce vă veţi curăţa amintirile distructive din suflet, vederea se va limpezi. Nu uitaţi că doar amintirile celulare distructive ne fac să credem ceva ce nu este adevărat, care determină să ne temem când n-am avea de ce şi care activează reacţia de stres a organismului Aşa că, pe măsură ce veţi vindeca acele amintiri celulare, veţi găsi şi o limpezire a scopului vostru în viaţă, aşa cum n-aţi mai avut până acum.

Este vorba de o călătorie de-o viaţă, dar multe din toate acestea vă sunt cunoscute deja. De exemplu, rezultatele pe care mi le doresc în viaţă sunt: să fiu un soţ cât mai bun, un tată cât mai bun pentru Harry şi George; îmi doresc ca fiecare client al meu să plece de la mine nu numai însănătoşit, ci şi cu sentimentul că a fost îngrijit cu adevărat. Acestea sunt rezultatele mele pentru ceea ce este mai important pentru mine în viaţă şi n-a fost greu să aleg. Am auzit odată la un seminar vehiculându-se ideea că, indiferent de ceea ce spun oamenii că vor de la viaţă, dacă sapi mai adânc şi tot pui întrebări, afli, de fapt, că toţi vor acelaşi lucru: iubire, bucurie, linişte sufletească. Am avut confirmarea printr-un test pe care l-am făcut cu clienţii mei; i-am întrebat ce-şi doreau de la viaţă, după care am săpat tot mai adânc, punând întrebări, până ce am ajuns la miezul lucrurilor. Lista se reduce întotdeauna la cele trei elemente. Desigur, sunt oameni care nu vor

înţelege niciodată că asta este ceea ce îşi doresc cu adevărat de la viaţă, dar este vorba despre cu totul altceva şi despre o problemă sufletească în sine.

Puterea convingerilor

Pentru a obţine rezultate, trebuie să ai putere. Aşa cum un aspirator nu este de niciun folos dacă nu este pus în priză, cum un automobil nu poate merge fără benzină, cum un om fără hrana necesară nu „funcţionează" adecvat, tot astfel trebuie să existe putere pentru obţinerea rezultatelor. Cu cât puterea este mai mare, cu atât rezultatele sunt mai bune.

Cu mulţi ani în urmă, SUA au pus capăt unui mare război, aruncând două bombe atomice asupra Japoniei. Sfârşitul războiului s-a produs pentru că nu exista o altă armă care să aibă puterea bombei atomice. A fost breşa cuantică în domeniul armamentului şi, dacă n-o aveai, nu existai. Japonezii ştiau acest lucru şi au preferat să se predea decât să fie nimiciţi. Până în acel moment, au fost ţări care încercaseră să construiască şi/sau să fure planurile de fabricaţie a bombei atomice, dar SUA au fost prima ţară care a avut-o.

Unul dintre aspectele fascinante ale tehnologiei atomice este că, în esenţă, puterea nu este creată, ci eliberată. Cu alte cuvinte, puterea care a pus la pământ două oraşe în 1945 fusese

dintotdeauna acolo, la îndemână, în acele particule numite atomi. Descoperirea a constat în găsirea unei modalităţi de a ţine atomii la distanţă şi de a le elibera forţa internă. Desigur, puterea eliberată a fost înspăimântător de distructivă. Centralele atomice folosesc aceeaşi putere în scopuri constructive. Puterea este disponibilă pentru a fi întrebuinţată în orice scop; problema este că puterea este disponibilă spre a fi stăpânită în vederea valorificării. După utilizarea în scop distructiv a puterii atomice, am învăţat s-o folosim în scopuri paşnice – pentru a produce electricitate sau chiar pentru unele autovehicule.

Şi în voi se află în acest moment o putere imensă în „problemele sufleteşti" şi ea poate fi constructivă sau distructivă. Vă poate bloca scopurile, relaţiile, vă poate aduce boală şi o stare proastă. Sau vă poate da forţa extraordinară de a realiza ce vă doriţi, de a avea relaţii frumoase, de a avea o stare excelentă de sănătate. Deţineţi instrumentele şi resursele de care aveţi nevoie pentru a realiza tot ce aţi aşternut pe hârtie. Nu trebuie decât să eliberaţi puterea aceea.

Cum faceţi asta? *Puterea este eliberată de convingeri.*

Putem observa puterea convingerii reflectată în ceea ce se numeşte, în medicină, efectul placebo, când cineva primeşte zahăr, dar i se spune că i se administrează un nou medicament miraculos pentru o problemă oarecare de sănătate. Uimitor este că mulţi oameni chiar

beneficiază de rezultatul dorit fără a fi luat nimic care să-l poată justifica. Cu alte cuvinte, problema de sănătate se rezolvă cu o tabletă de zahăr! De fapt, într-un sondaj efectuat printre medicii americani, dat publicităţii în 2008, jumătate dintre doctori au recunoscut că au prescris medicaţie placebo. Sondaje similare efectuate în Danemarca, Israel, Marea Britanie, Suedia şi Noua Zeelandă au avut rezultate15 similare. Neluând în discuţie aspectul deontologic, de ce prescriu medicii tablete de zahăr? Pentru că efectul placebo există!

Avem încă o dovadă a puterii convingerilor: reversul efectului placebo, cunoscut drept „efectul nocebo”. Medicii cunosc şi acest aspect, adică ceea ce se întâmplă când oamenilor li se administrează un remediu placebo şi sunt avertizaţi despre efectele negative pe care le-ar putea avea. Ei bine, oamenii chiar resimt acele efecte negative! „Într-un test clinic dublu-orb cu antidepresive, chiar şi participanţii care au primit tablete de zahăr s-au plâns de diverse efecte secundare, cum ar fi disconfortul gastric, despre care medicii avertizaseră la începutul testului”, a relatat revista *Time* într-un studiu celebru despre durere, condus de neurobiologul italian Martina Amanzio”.

Mai mult chiar, pacienţii trataţi cu placebo au manifestat simptome similare cu efectele secundare ale medicamentelor pe care *credeau* că le luau. „Pacienţii care luau tablete de zahăr prezentau probleme nocebo potrivite cu

medicamentele pe care credeau că le-au luat. Niciunul dintre cei care credeau că luau NSAID sau triptan nu s-au plâns de probleme de memorie sau de furnicături, dar unii dintre cei care credeau că au luat anticonvulsive au făcut-o. Similar, doar grupurile cu tratament placebo din experimentele cu NSAID au manifestat efecte secundare ca probleme de stomac şi uscăciune a gurii”.

Mi s-a vorbit despre un studiu recent în cadrul căruia unor subiecţi suferinzi de durere cronică li s-a administrat un remediu placebo, care a fost prezentat ca o formă nouă de morfină ce dădea rezultate spectaculoase, luând durerea cu mâna. Şi mulţi pacienţii au scăpat de dureri. Astfel de lucruri s-au întâmplat de mii de ori în cadrul cercetărilor din lumea întreagă. N-am mai auzit însă despre ceea ce au făcut în continuare în cadrul acestui studiu. Au pătruns în organism pentru a vedea ce se întâmpla, de fapt, în cazul celor care primeau tratament placebo şi scăpau de dureri. Descoperirea a fost uluitoare. Organismul produsese o substanţă similară cu morfina, de mare concentraţie, ceea ce făcuse ca durerea să dispară. Cum s-a întâmplat asta? Nimeni nu ştie. Ştim însă că se fac studii asupra efectului placebo de peste 50 de ani şi toate dovedesc, fără urmă de îndoială, că organismul şi mintea sunt capabile de lucruri pe care le considerăm imposibile. Ce se află la baza acestor rezultate remarcabile? Credinţa omului în acel ceva. Nu aş putea oferi un exemplu mai bun al felului în care convingerea

eliberează puterea pentru a obţine rezultate decât „efectul nocebo”.

Permiteţi-mi să abordez şi altă zonă. Rezultatele nu se obţin doar cu tablete de zahăr şi reacţii chimice ale organismului. Rezultatele sunt urmarea gândurilor, sentimentelor şi faptelor noastre. Să ne reamintim povestea tânărului karatist chinez din secretul de la *Capitolul 6*! Tânărul care reuşise să spargă cărămizile, aşa cum nu izbutise niciun maestru până atunci, trăise o experienţă opusă efectului placebo. Placebo este un pic de putere eliberată datorită încrederii, dar se crede într-o minciună, aşa că rezultatul nu are susţinere. Tânărul elev la karate credea într-un adevăr pur, fără nicio urmă de îndoială, frică sau confuzie. Datorită acelei convingeri, apăruseră rezultatele miraculoase, imposibile, ar spune unii. Aceasta este diferenţa între a-şi trăi viaţa pe baza unor amintiri celulare distructive, care conţin minciuni, şi viaţa bazată pe adevăr.

Adevărul surprinzător despre „afirmaţii”.

Trebuie să fac o pauză pentru a mă referi puţin la subiectul afirmaţii. Domeniul auto-ajutorării a fost dominat, în ultimele câteva decenii, de credinţa în afirmaţii, iar, în ultimii 20 de ani, aceasta a devenit credinţa supremă. Mulţi „guru” s-au îmbogăţit predicând că tot ce au oamenii de făcut pentru a obţine ce doresc este să creadă, iar, cu afirmaţia corectă, se va crea

convingerea care, „în mod magic”, le va aduce maşina, milioanele de dolari, iubirea vieţii şi chiar însănătoşirea fizică.

Problema este că asta nu funcţionează aproape niciodată. Oameni încrezători au cheltuit mii de dolari şi au pierdut zeci de ani din viaţă cu aceste practici de tip placebo, ajungând într-un cerc vicios, care îi lasă fără speranţă, mai săraci şi, de multe ori, într-o fază în care nu mai este nimic de făcut.

Vreo doi ani, am testat acest gen de afirmaţii. Am convins pacienţi să se supună Testului variabilităţii pulsului (HRV, testul medical pentru depistarea nivelului de stres) şi să facă cu regularitate afirmaţii de tipul „noua mea maşină este în drum spre mine” ori „cancerul meu se vindecă chiar în acest moment”.

Ce credeţi că s-a întâmplat? Aproape fără excepţie, au ieşit foarte prost la test, adică chiar au avut un nivel crescut de stres din cauza acelor afirmaţii. Să nu uităm că stresul se află la baza tuturor relelor. Am fost foarte entuziasmat când Universitatea Waterloo din Canada a întreprins un studiu, în 2009, în care se analizau aceste afirmaţii. Rezultatul a făcut înconjurul lumii în titluri de ziar de-o şchioapă, şi anume că, pentru majoritatea oamenilor, acest gen de afirmaţii nu numai că nu funcţiona, ci le făcea *mai rău*.

Acesta este motivul pentru care, de ani de zile, susţin ceea ce numesc „afirmaţii bazate pe adevăr”. Da, sunt pozitive, dar sunt şi lucruri în

care chiar crezi. Astfel, în loc să spui „cancerul meu se vindecă” atunci când tu, de fapt, nu crezi asta, ai putea spune ceva de genul „vreau să se vindece cancerul de care sufăr, cred că este posibil şi îl rog pe Dumnezeu să mă ajute”. Când fac o afirmaţie bazată pe adevăr, fiind conectat la aparatura pentru testul HRV, nivelul de stres descreşte. Care este diferenţa? Aceeaşi diferenţă ca între tratamentul placebo şi cel real. Într-una din afirmaţii crezi şi ea este adevărată. În cealaltă afirmaţie nu crezi, deci îi comunici o minciună sufletului tău.

Convingerile şi comportamentul

Facem întotdeauna ce credem şi tot ce facem, facem dintr-o convingere. Dacă faceţi ceva ce nu vreţi, de fapt, este din cauză că aveţi o convingere greşită. Efectul placebo pare să ilustreze foarte bine acest lucru, dar, îmi pare rău s-o spun, există o problemă. Un alt adevăr universal despre efectul placebo este că rezultatul urmărit nu este, aproape niciodată, de durată. Asta înseamnă că veţi avea foarte repede rezultatul cu ceea ce vă doriţi de la viaţă sau în sănătate, dar acest rezultat nu va rezista mult timp. Din această cauză, efectul placebo poate fi considerat chiar periculos. Se cheltuiesc, anual, sute de milioane de dolari pe idei ce sună bine. Când sunt testate, la început, oamenii au senzaţia că funcţionează, dar schimbarea permanentă nu se întâmplă. Însă,

pentru că au simţit o oarecare ameliorare de la pastila sau programul încercat, este posibil ca ei să persevereze, lună de lună, an de an, doar-doar se va schimba ceva în viaţa lor, fără să existe puterea care să producă schimbarea.

De ce nu sunt rezultatele placebo de durată? Dacă reflectaţi puţin, este simplu: pentru că oamenii nu cred în ceva adevărat. Ei cred că tableta de zahăr este medicamentul minune. Dar, deşi cred acest lucru, el rămâne neadevărat. Pentru ca rezultatele să fie de durată, trebuie să existe puterea care *să le facă permanente*.

Nu bagi aspiratorul în priză timp de 30 de secunde şi gata, covorul este curat. Trebuie să-l ţii conectat la curent. Puterea de durată apare din credinţa în adevărul complet. Este un aspect interesant să crezi pur şi simplu că ceva eliberează vreo putere. Oricât de incredibil ar părea, chiar şi o minciună poate elibera putere. În asta şi constă pericolul acestui fenomen. Este simplu, mai ales dacă suntem bolnavi sau nevoiaşi, să fim seduşi de puţină putere sau de gustul a ceea ce am dorit atât de mult. Ne agăţăm cu forţă de acel lucru şi suntem absorbiţi într-o groapă adâncă. Ne-a prins minciuna. Cum ieşim din groapă? Prin înlăturarea minciunii şi îmbrăţişarea adevărului, a întregului adevăr şi nimic altceva. Nu este chiar aşa de uşor cum pare, pentru că, după ce ai îmbrăţişat minciuna, devii confuz. Mai multe despre confuzie în continuare.

Crede adevărul, schimbă realitatea

Un aspect interesant referitor la fizica cuantică (puterea atomică se corelează strâns cu fizica cuantică) este că, în fizica cuantică, realitatea se schimbă în funcţie de modul în care este privită. Cu alte cuvinte, alcătuirea fizică a particulelor şi realitatea fizică se schimbă efectiv în funcţie de unghiul din care privim sau observăm micile particule. Unghiul din care privim lucrurile este determinat de ceea ce credem. După cum am mai spus în această carte, dacă reuşiţi să ajungeţi să vă priviţi viaţa prin prisma adevărului şi a iubirii, acest lucru va schimba datele realităţii şi rezultatele.

Astfel, credinţa în iubirea ca adevăr al vieţii voastre va elibera puterea, care dă rezultate… cele mai bune rezultate… rezultate excepţionale. Când spun aceasta, mă refer la sănătate, prosperitate, relaţii apropiate, împlinire şi, desigur, iubire, bucurie şi linişte sufletească. Ce rezultate veţi obţine voi? Numai Dumnezeu poate răspunde la această întrebare. Eu nu ştiu dacă sunteţi un Bill Gates sau o Maica Tereza. Poate nici voi nu ştiţi. Dar, dacă vă curăţaţi inima, veţi afla care este menirea, destinul vostru.

Cum să credeţi în iubire ca adevăr? Totul începe prin a crede în ADEVĂR… pur şi simplu. Uneori însă trebuie să tăiaţi o întreagă pădure de minciuni pentru a ajunge la el.

Confuzia blochează adevărul

Pasul numărul unu ar trebui să fie vindecarea amintirilor sufleteşti distructive. De ce? Pentru că ele vă fac să credeţi în ceva ce nu este adevărat. Cum se numeşte asta? Confuzie. Care este adevăratul rezultat al confuziei? Alegerea unui drum greşit. Credinţa în ceva adevărat ne dă sentimentul de certitudine – „ştiu că asta e bine!” –, dar, atunci când credem în ceva care nu este adevărat, suntem confuzi şi nu ştim pe ce drum să apucăm.

Confuzia se produce din trei motive. Numărul unu – amintiri celulare care se contrazic. Cu alte cuvinte, sunt voci din trecut care par să vă spună ce aveţi de făcut, dar vă spun să faceţi lucruri diferite în acelaşi timp. Numărul doi – conflictul dintre conştient şi inconştient (ceea ce numim minte şi suflet, vezi Secretul nr. 7). Numărul trei – sunteţi „prostit de stres” (vezi Secretul nr. 1). Stresul încetineşte sau dezactivează gândirea raţională. Şi, cum aproximativ 90% dintre noi ne aflăm într-o stare oarecare de stres fiziologic, capacitatea noastră de a gândi corect şi limpede este diminuată într-o proporţie echivalentă cu gradul de stres pe care îl suportăm.

Vă aflaţi actualmente într-o stare de confuzie? Dacă da, care dintre cele trei motive este de vină? În cazul multor oameni se manifestă toate trei în acelaşi timp.

Avem acasă o bibliotecă mare, care ne-a fost

trimisă de părinţii mei, bucată cu bucată, din Hong Kong. Ocupă aproape tot peretele din sufragerie. Cei care vin des în vizită la noi, cunoscând pregătirea mea în psihologie, se uită la rafturile pline de cărţi şi spun: „Ooo, dar ai citit o tonă de cărţi!” Trebuie să fiu sincer şi să le spun că, probabil, nu am citit nici măcar trei cărţi din biblioteca aceea. Tracey a citit toate cărţile acelea şi multe altele, în cei 12 ani cât a căutat cu disperare un leac pentru depresia ei. Nu ştiu de câte ori n-am văzut-o pe Tracey, de-a lungul anilor, citind o carte sau ascultând o casetă şi m-am bucurat în speranţa că poate de data aceea va fi găsit lucrul care să aducă adevărul în sufletul ei şi s-o scoată din încătuşarea depresiei.

Ce se întâmpla de obicei şi poate că s-a întâmplat de 500 de ori de-a lungul anilor era că eu o întrebam pe Tracey cum fusese cartea şi dacă aflase ceva nou. Răspunsul ei era mereu acelaşi, două cuvinte: „Nu înţeleg”. De multe ori ceream lămuriri. „Vrei să spui că nu o înţelegi?” Tracey răspundea: „Bineînţeles că înţeleg. Am citit acelaşi paragraf de patru ori – pot să-l spun pe dinafară. Dar, pur şi simplu, nu înţeleg, nu mă ajută cu nimic”. Şi asta o spunea o femeie cu un IQ de 129! Acesta a fost unul din marile mistere ale primilor noştri 12 ani de căsnicie, pentru că multe din lucrurile cu care Tracey îşi înnobila mintea erau adevăruri minunate, fabuloase. Citea cuvintele înţelepte scrise de unele dintre cele mai strălucite minţi ale timpurilor noastre, dar şi

lucruri înţelepte nemuritoare din Biblie, din cele scrise de Maica Tereza şi de mulţi alţii. Cum era posibil ca ea să nu înţeleagă? Cum era posibil ca toate acestea să nu o poată ajuta, să nu se poată aplica în cazul ei? Dar se aplicau şi în cazul ei! Cum de ce nu înţelegea ea asta?

După aflarea adevărurilor prezentate în această carte, pe care o aveţi şi voi acum, am înţeles. Răspunsul este că ea nu putea vedea adevărul. Era într-o asemenea stare de confuzie din cauza tuturor neadevărurilor şi minciunilor din sufletul ei (să nu uităm că atunci când mintea şi sufletul se contrazic, sufletul câştigă) încât nu putea înţelege adevărul. Să vedem, avea ea şi convingeri adevărate în suflet? Bineînţeles! Şi încă multe. Dar exact asta se întâmplă când în sufletul tău se bat adevărurile cu minciunile (în care credeţi, într-o oarecare măsură). Ambele par adevărate, la un anumit nivel. Şi se creează confuzie. Ne putem simţi mai bine într-una din variante decât în cealaltă, dar suntem în continuare confuzi şi nu suntem siguri.

Testul împăcării sufleteşti

Care este testul hârtiei de turnesol în cazul confuziei? Este împăcarea sufletească sau absenţa ei. Dacă sunt împăcat cu o convingere sau o cale de acţiune, aceasta este un indicator că eu cred în adevăr şi iubire. Dacă sunt neliniştit, trist, confuz, mă răzgândesc sau am un sentiment nelămurit, ca

o strângere de inimă sau un ghem în stomac, atunci există ceva în sufletul meu în care cred şi care interferează cu capacitatea mea de a crede în adevărul adevărat. Cu alte cuvinte, nu cred în iubirea ca adevăr şi nu voi obţine rezultatele pe care le doresc.

Trebuie să mai adaug ceva la această împăcare despre care am vorbit. Mulţi oameni confundă împăcarea cu două alte stări. Una este o senzaţie de fericire şi mulţumire dată de ceea ce am descrie ca „lucrurile ies cum îmi doresc”. Aceasta nu este împăcare, sunt doar circumstanţe avantajoase. De unde ştiţi cu care aveţi de-a face? Simţiţi aceeaşi stare şi dacă evenimentele devin potrivnice sau atunci vă cufundaţi într-o stare de confuzie, depresie şi anxietate? Adevărata stare de linişte nu depinde de circumstanţe.

A doua stare pe care oamenii o confundă cu împăcarea este amorţeala: „Nu simt confuzie, nu simt anxietate, nici frică ori durere... nu simt nimic!” Nici asta nu este împăcare, ci mai degrabă dovada multor amintiri celulare distructive, atât de multe încât sufletul vostru v-a dezactivat „simţirea” pentru a putea supravieţui, deoarece tot ceea ce simţeaţi vă provoca atât de multă durere.

Puterea adevărului întreg

Pentru a obţine rezultatele promise la începutul cărţii, trebuie să credeţi adevărul.

În copilărie, am văzut un film care mi-a plăcut foarte mult. A fost unul dintre cele mai bune pelicule văzute de mine în acea perioadă. Am venit repede acasă şi am sărit de pe acoperişul casei cu o umbrelă. Nu, nu încercam să mă sinucid, dar tocmai vizionasem *Mary Poppins*. Bineînţeles, văzând-o pe Julie Andrews zburând cu umbrela, am crezut că şi eu puteam. Vreţi dovada faptului că am crezut? Am sărit de pe acoperiş! Tot ce facem este din cauza a ceea ce credem. Mi-ar fi fost imposibil să sar de pe acoperiş dacă nu aş fi fost convins că o puteam face fără să păţesc nimic. Am crezut sincer şi cu adevărat că puteam zbura cu umbrela aceea, dar asta nu mi-a adus rezultatele de zbor scontate. Singurul mod în care se pot obţine rezultate valabile este prin a crede adevărul.

Veţi spune: „Păi, parcă puterea este eliberată când credem în ceva, chiar şi neadevărat. Unde e puterea din povestea cu săritul de pe acoperiş?” Numărul unu: în sufletul meu. În momentul în care am sărit de pe acoperiş, m-am simţit ca Superman – şi nu eram drogat. Mă simţeam puternic, liber, vesel… iar asta este… putere! Numărul doi: am sărit. Dacă aţi alinia 100 de copii de vârsta mea pe acoperişul acela şi le-aţi cere să sară, câţi credeţi că ar sări efectiv? Niciunul, mai mult ca sigur. Chiar dacă le-aţi da bomboane, portofelul, casete video, oricum aţi încerca să-i mituiţi, probabil că tot n-ar sări. Vreau să spun că este nevoie de foarte multă putere pentru a convinge un copil să

facă, împotriva instinctului său de conservare, ceva ce el ştie în sufletul lui că nu trebuie să facă. Asta este puterea şi astea sunt rezultatele. Problema este că eu nu am obţinut rezultatele dorite, bineînţeles, iar rezultatele nu au fost de durată.

Aşadar, deţineam o parte de adevăr, adică mersesem la film şi văzusem pe cineva zburând cu o umbrelă, dar îmi lipseau cunoştinţele care să-mi spună că săritul de pe acoperiş sfidează legea imuabilă a naturii, numită gravitaţie. Dacă, în loc să mă grăbesc acasă şi să sar imediat de pe acoperiş, m-aş fi informat şi aş fi ştiut adevărul, acum sunt convins că n-aş fi sărit. Cum aş fi procedat? Aş fi căutat în enciclopedie, le-aş fi cerut părinţilor părerea şi, dacă eram suficient de disperat, chiar şi fratelui meu. M-aş fi dus a doua zi la grădiniţă şi aş fi întrebat-o pe educatoare dacă a văzut filmul şi ce părere avea despre săritul de pe acoperiş. Înţelegeţi ce vreau să spun. Aş fi avut destulă informaţie nouă şi adevărată în suflet astfel încât să nu mai existe minciuna în suflet şi posibilitatea de a mă răni grav.

Ingredientul lipsă

Probabil că aţi înţeles deja că lipseşte ceva. Să facem o mică recapitulare. Numărul unu spune că trebuie să ştim ce rezultate vrem să obţinem. Numărul doi, că trebuie să ai putere pentru a obţine acele rezultate. Numărul trei arată că o

convingere eliberează putere. Iar numărul patru susţine că trebuie să credem adevărul pentru a obţine durabilitate pentru rezultatele dorite. Deci, ce lipseşte? Asta ne readuce la cele două cuvinte ale lui Tracey. Vi le amintiţi? „Nu înţeleg”. Cu alte cuvinte, putem să deţinem tot adevărul necesar obţinerii rezultatelor durabile şi să nu fim în stare să eliberăm puterea. Asta s-a întâmplat cu Tracey până în primăvara anului 2001. De fapt, asta este cea mai mare problemă prezentată în carte. Cei mai mulţi oameni au acces la mai mult adevăr decât au avut vreodată, mai ales în această eră a internetului. Asta ar echivala cu mai multe rezultate durabile decât oricând, dar iată că nu se întâmplă aşa. Da, trăim mai mult decât au trăit oamenii până acum, dar suntem tot mai bolnavi.

M-a sunat seara trecută un tată al cărui copil se lupta de ani de zile cu un astm bronşic. Mi-a spus că mulţi alţi copii din clasa fiului lui se luptau cu aceeaşi boală, de fapt, nu doar din clasa lui, ci din toată şcoala. Poate că nu ştiţi, dar astmul era o boală destul de rară până de curând, iar acum este des întâlnit. Cu câţiva ani în urmă, ADD (deficitul de atenţie) şi ADHD (tulburarea hiperkinetică cu deficit de atenţie) erau termeni pe care nu îi auzisem niciodată. În prezent însă este o problemă majoră, cu care se confruntă orice şcoală din lume. În 1971, preşedintele Richard Nixon declarase război cancerului. La momentul respectiv, cancerul ocupa locul opt sau nouă printre bolile fatale din SUA. Din 2009,

cancerul este a doua cauză de mortalitate în America (după bolile de inimă). Pierdem războiul şi nu numai pe cel cu bolile fizice. Bolile mintale sunt, de asemenea, în creştere de ani de zile. Am auzit nu demult o femeie spunând că aproape toate colegele ei din grupul de studiu al Bibliei erau sub tratament cu medicaţie antidepresie sau antianxietate. Până de curând, Valiumul ocupase locul unu ca medicamentul prescris cel mai frecvent în lume. Relaţiile par a fi mai uşor de desfiinţat ca oricând, într-un mod care ar fi fost stigmatizat de comunitate cu câţiva ani în urmă.

Cum este posibil aşa ceva când facem atâtea progrese în medicină? Ar trebui să ştiţi de-acum – pentru că aceste progrese nu au nicio legătură cu sursa problemei. Sursa sunt amintirile celulare distructive. Societatea ne asaltează zilnic cu imagini negative prin intermediul televiziunii, cinematografului, ziarelor şi revistelor, de cele mai multe ori, fără ca noi să ne dăm măcar seama de asta.

Am văzut recent o reclamă la un film, iar prezentarea, menită să convingă spectatorii să-şi dorească să vadă filmul, spunea că era vorba despre „sex, crimă, trădare, înşelătorie”. Şi ce credeţi? Exact acestea sunt lucrurile din care sunt formate amintirile celulare distructive, care ne blochează obţinerea rezultatelor dorite şi ne îmbolnăvesc. Vizionarea unui film bun ne poate induce amintiri vindecătoare, sănătoase şi adevărate, tot aşa cum un film prost poate fi

vătămător.

Dar să revenim la ceea ce lipseşte. Cheia credinţei în adevăr este ÎNŢELEGEREA.

Înţelegerea şi adevărul deplin

Amintiţi-vă de cercetările dr. Bruce Lipton de la Facultatea de medicină a Universităţii Stanford, care susţineau că, în toate cazurile, cauza stresului care ne îmbolnăveşte este convingerea greşită. Ce este o convingere greşită? Este credinţa în ceva neadevărat sau, mai corect spus, „înţelegerea greşită a adevărului”. În orice amintire distructivă, există şi ceva adevăr. Clienta al cărei caz l-am prezentat la Secretul nr. 5 avea o mulţime de amintiri legate de viol, care erau adevărate. De fapt, aproape tot ce îşi amintea era adevărat. Cel mai important lucru, care nu era adevărat, era interpretarea ei despre semnificaţia întâmplării, respectiv ceea ce îşi spunea: „Sunt inutilă, nu sunt niciodată în siguranţă, nimeni nu mă va mai privi la fel”. Ea meditase la faptele şi adevărul celor întâmplate şi ajunsese cumva la o concluzie greşită. Înţelesese greşit adevărul. În povestea cu acadeaua, cea mai mare parte din ceea ce credea acea femeie minunată era, de asemenea, adevărat. Mama îi spusese, într-adevăr, că nu-i dădea acadea, dar îi dăduse surorii ei. Mama îi promisese că, după ce mânca prânzul întreg, urma să primească şi ea una; cu toate astea, copila a interpretat şi înţeles greşit totul,

trăgând o concluzie eronată. Concluziile ei erau asemănătoare cu cele ale femeii din cazul de viol: „Nu merit să fiu iubită, sunt inutilă, ceva este în neregulă cu mine”. Lipsa de putere şi rezultate din vieţile celor două femei erau, şi ele, similare. Se manifestau mult mai intens în cazul femeii violate, este adevărat, dar convingerile de la bază erau similare.

În cele trei cazuri – Tracey şi depresia ei, femeia violată şi femeia din povestea cu acadeaua –, după ce şi-au vindecat minciunile din sufletele lor, protagonistele au fost în stare să înţeleagă adevărul. Ele au crezut, puterea a fost eliberată şi toate trei au beneficiat de rezultate durabile de atunci încoace.

La o primă vedere, misiunea de a găsi adevărul deplin într-o problemă, înainte de a avea rezultate durabile în acea privinţă, poate părea foarte dificilă. Dar nu disperaţi, nu este chiar atât de greu. Dacă avem o inimă relativ curată, vom şti, probabil, adevărul din sufletul nostru de prima dată când îl vom vedea sau auzi. El rezonează şi noi îl simţim în adâncul fiinţei care suntem de fapt. Aceasta se întâmplă deoarece avem în noi un mecanism numit „conştiinţă”. Singurul ei scop este să ne ajute să găsim aceste adevăruri. Dar, când în suflet sunt prea multe minciuni legate de o anumită problemă, vocea conştiinţei este amuţită sau confuză din cauza altor voci, care încearcă s-o acopere sau care nu sunt de acord cu ea. Cheia constă în curăţarea acestor neînţelegeri din suflet,

care sunt cuprinse în amintirile noastre celulare.

Până de curând, nu exista decât o singură variantă. Oamenii îşi petreceau ani de zile în şedinţe de consiliere, de terapie şi, la fel ca Tracey, cumpărau biblioteci de cărţi pentru auto-ajutorare care, de cele mai multe ori, nu ajutau la nimic. Motivul este că încercăm să vindecăm amintirile celulare cu instrumente care nu pot să le însănătoşească. Din 2001, de la descoperirea Codurilor vindecării, deţinem un instrument simplu, care va vindeca sufletul consecvent şi predictibil pentru că nu se adresează simptomelor. Mai multe despre Codurile vindecării în capitolul următor.

Locul rugăciunii

Nu vreau să las impresia că, înainte de descoperirea Codurilor vindecării, problemele sufleteşti nu puteau fi vindecate. Problemele sufleteşti se vindecă prin înlocuirea minciunilor cu adevărul, iar asta, cu siguranţă, este esenţa rugăciunii şi a învăţăturilor Bibliei. Problema este că sunt puţini la număr chiar şi creştinii ce urmează această cale, care să-i permită lui Dumnezeu să vindece murdăria din suflet pentru a putea înlocui minciuna cu adevărul. Codurile vindecării nu acţionează ca o rugăciune şi nici nu o înlocuiesc. Acţionează mai degrabă ca un înlocuitor al strategiilor de a face faţă menţionate mai devreme. După cum am arătat, Codurile

vindecării sunt mai eficiente pentru că se adresează sursei, nu încearcă să atenueze simptomele sau să vă ajute să faceţi faţă. Codurile vindecării lucrează *împreună* cu rugăciunea, după cum se va vedea în capitolul următor. Înainte de a face ceva, eu mă rog, cerându-i lui Dumnezeu să lucreze pe căile pe care le crede potrivite – inclusiv prin Codurile vindecării.

Să aruncăm acum o privire asupra celor cinci paşi prin care puteţi să obţineţi rezultatele pe care le doriţi, pe care vi le-am promis în primul capitol al cărţii: Rezultate, Putere, Credinţă, înţelegere, Adevăr. Dacă aveţi curajul să puneţi în practică aceşti paşi pentru ceea ce vreţi să schimbaţi în viaţa voastră, veţi obţine rezultatele dorite.

Înseamnă asta oare că, indiferent ce rezultat hotărâţi că vreţi să obţineţi la începutul procesului, este exact rezultatul pe care îl veţi căpăta? Nu, nu asta înseamnă. Înseamnă că veţi căpăta cele mai bune rezultate, unele pe care, poate, nici nu vi le puteţi imagina acum.

Judecaţi singuri

Bun, acum este momentul să judecaţi singuri. Am făcut o promisiune la începutul cărţii şi considerăm că ne-am ţinut de cuvânt. Sperăm că în acest moment vă daţi seama că este foarte puţin probabil să existe o problemă care să nu poată fi abordată cu acest model. Dacă aveţi probleme relaţionale, înseamnă că cineva nu

înţelege adevărul despre această relaţie, despre viaţa voastră, despre circumstanţe sau despre el însuşi. Dar aspectele care sunt cauza problemei pot fi clarificate prin înţelegerea adevărului.

Dacă aveţi probleme profesionale, financiare sau de realizare personală, vă putem garanta că ceea ce vă blochează reuşita este înţelegerea greşită a adevărului. Aceasta ne împiedică să facem ceea ce ne-ar aduce reuşita şi succesul şi ne împinge să facem ceea ce ne sabotează obţinerea rezultatelor dorite. Cu alte cuvinte, credem într-o minciună care ne privează de puterea de care avem nevoie pentru a reuşi.

Şi, desigur, dacă aveţi o problemă de sănătate, conform rezultatelor celor mai recente cercetări realizate de minţile cele mai luminate şi şcolile de medicină cele mai bune, la baza ei stă întotdeauna credinţa într-un neadevăr. Această credinţă declanşează reacţia de stres a organismului, opreşte funcţionarea celulelor, ceea ce ne îmbolnăveşte.

Dacă am reuşit să ne ţinem de promisiune şi începeţi să nutriţi speranţă în rezolvarea problemelor, împlinirea visurilor pe care le aveţi, vă provocăm să faceţi ultimul pas şi să întoarceţi încă o pagină pentru a învăţa mecanismele care pot crea un fundament nou pentru viaţa, sănătatea şi prosperitatea voastră. În *Partea a doua*, vom pune toate informaţiile cap la cap pentru a vă arăta exact cum să vindecaţi stresul, care este cauza problemelor pe care le aveţi – atât stresul

din inconştient, provenit din amintiri celulare rele, cât şi stresul conştient, cauzat de circumstanţe. Puteţi începe să vă schimbaţi viaţa, înainte ca această zi să se fi terminat.

15 „Half of Doctors Routinely Prescribe Placebos" [Jumătate din medici prescriu medicaţie placebo], în *The New York Times,* 23 octombrie 2008 (http://www.nytimes.com/2008/10/24/health/24placebo.html?ref=health).

16 „The Flip Side of Placebos: The Nocebo Efect" [Reversul efectului placebo: nocebo], John Cloud, Time, octombrie 13,2009 (http://www.time.com/time/health/article/0.8599.1929869.00.html?iid=sphere-inline-sidebar).

PARTEA A DOUA

Soluţiile vindecării oricărei probleme de sănătate, relaţionale sau de reuşită

Capitolul nouă

Ce este Codul vindecării?

Unul dintre aspectele cele mai răspândite ale auto-ajutorării, pe tema căreia s-au publicat cele mai multe materiale în ultimii 40 de ani, este gândirea pozitivă, intenţia, puterea de a face faţă etc. Există un sâmbure de adevăr în toate aceste abordări, dar un element important lipseşte. Am vorbit deja despre biblioteca noastră cu cărţi de auto-ajutorare şi de psihologie; aproape că nu există autor recunoscut de astfel de lucrări care să nu fie în biblioteca lui Tracey. Mai mult, perfecţionistă cum este, Tracey a încercat şi a urmat cu sfinţenie fiecare program, fiecare tehnică sau sfat terapeutic. Dar continua să fie deprimată.

Aţi fi tentaţi să spuneţi că este un caz izolat. De-a lungul anilor în care am avut cabinetul privat de consiliere şi terapie, am făcut un sondaj neoficial printre clienţii mei pentru a ajunge la esenţa problemei. Erau oameni cu probleme care variau de la boli grave şi boli grave mintale până la oameni cu probleme relaţionale şi cu tot felul de dependenţe. Le puneam două întrebări.

Prima era: „În ce fel ar trebui să vă schimbaţi ca să vă rezolvaţi problema pe care o aveţi?” Din cele câteva sute de pacienţi pe care i-am întrebat, doar doi n-au ştiut răspunsul corect, unul era schizofren, iar celălalt, un adolescent rebel, care precis ştia răspunsul, dar nu dorise să mi-l spună.

A doua întrebare era: „De ce n-o faceţi?” Răspunsurile primite se pot împărţi în două categorii: „Nu ştiu” sau „Nu pot”. Toţi acei oameni – repet, *toţi acei oameni* – încercau din răsputeri să treacă peste problema pe care o aveau sau încercaseră la un moment dat, dar, până la urmă, încetaseră să mai spere. Această constatare nu este singulară. Orice consilier sau terapeut bun v-ar putea spune acelaşi lucru.

Atunci, de ce aceste cărţi, tehnici, programe, pentru care se plătesc multe milioane de dolari, nu par să acţioneze la oamenii care au nevoie disperată de ajutor? Ca în cazul tuturor adevărurilor, răspunsul este foarte simplu. Niciunul dintre aceste instrumente nu are capacitatea de a vindeca sursa problemelor. Am vreo dovadă în acest sens? Dacă ar fi avut acea capacitate, ar fi reuşit să vindece problemele – nu doar cazuri izolate, ci toate problemele, fizice sau de altă natură, în mod consecvent şi predictibil.

Cum pot să ştiu dacă aşa ceva este posibil? În primul rând, pentru că, conform teoriei şi cercetării, rezultatul ar trebui să fie vindecarea completă (secretele 1,2 şi 3), deşi, istoric vorbind, nu am deţinut niciodată mecanismele necesare

obţinerii ei. Dar şi mai important este că asta ne-au demonstrat Codurile vindecării de la descoperirea lor, în primăvara anului 2001.

În *Capitolul doi*, aţi citit câteva mărturii ale unor oameni care s-au vindecat. În continuare, vom prezenta şi mai multe pentru a vă arăta ce se poate face. Relatările nu au fost solicitate, ele provin din poveştile vieţilor ce au fost schimbate de-a lungul a opt ani de zile, în 50 de state americane şi în 90 de alte ţări. Când sunteţi gata să treceţi la partea despre „ce anume" şi „cum" a acestui capitol, mergeţi la pagina de după mărturii şi începeţi să citiţi.

Dar, înainte de asta, vă recomandăm călduros să răsfoiţi măcar următoarele pagini. De ce? Pentru că acestea sunt mărturii ale unor oameni adevăraţi, ca mine şi ca voi. Bărbaţi, femei, bătrâni, tineri, bolnavi, sănătoşi, cu speranţă, fără speranţă – toţi oameni care căutau ca şi voi (altfel nu aţi citi acum această carte). Avem mărturii chiar şi despre animale de companie care s-au vindecat în mod miraculos. Speranţa noastră este ca, în următoarele pagini, să vă regăsiţi şi, astfel, să dobândiţi speranţa care să vă facă să treceţi la acţiune, înainte să se mai scurgă încă o zi, care nu se va mai întoarce.

Veţi găsi în această carte referiri la „Codurile vindecării" („The Healing Codes") sau la „Codul vindecării" („The Healing Code"). „Codurile vindecării" reprezintă un sistem care foloseşte anumite coduri pentru anumite probleme,

adresându-se oricăror probleme posibile. „Codul vindecării” este unicul „Cod universal de vindecare” care, am descoperit noi în urma anilor de activitate de testare, este eficient pentru aproape oricine, în aproape orice problemă. Ambele folosesc aceeaşi procedură şi se adresează problemelor sufleteşti existente la baza tuturor relelor. Mărturiile vin de la oameni care au folosit fie sistemul, fie „Codul vindecării” din această carte.

Codurile vindecării în acţiune. Mărturii de la utilizatori17

Imposibilitatea de a ierta

Eram singură, fără soţul meu, în concediu pe coasta de est a SUA. Faptul că începusem să lucrez cu Codurile vindecării mi-a făcut mult bine. Mă simţeam altfel în general, chiar euforică, în mare parte din timp. Simţeam că iubeam pe toată lumea. Îi vedeam altfel pe toţi cei pe care îi vizitam, îi vedeam într-o lumină nouă. Am avut probleme cu imposibilitatea de a-l ierta pe soţul meu foarte mult timp. Pe o scară de la 1 la 10, emoţiile mele negative faţă de el erau la „10”. Pe măsură ce se apropia momentul să mă întorc acasă, această problemă mă apăsa. Mă hotărâsem să mă concentrez din nou asupra imposibilităţii de a ierta. Când am ajuns acasă, am stat de vorbă cu soţul meu şi toate emoţiile mele negative au dispărut! Am fost uluită, după ce ani de zile

crezusem că era o problemă ce nu se putea schimba. Problema mea nu mai există!

— Tena

Teama copilului că-şi pierde părinţii

Fiica mea Kelsey are zece ani. De când îmi pot aminti, a fost nesigură pe ea. Întotdeauna solicită multă atenţie şi este foarte dependentă. În ultimele şase luni, devenise imposibilă. Eu şi soţul meu eram la capătul răbdării şi nu ştiam ce să mai facem. Kelsey era obsedată de moarte de multă vreme. Avea coşmaruri, nu dormea noaptea, ziua plângea, nu putea nici să meargă la şcoală, una peste alta o experienţă îngrozitoare, pentru că ea credea că ori eu, ori tatăl ei vom muri. Cumnata mea m-a încurajat să încerc Codurile vindecării. Nu eram prea sigură cum să abordez problema cu fiica mea, aşa că am încercat să fac lucrurile cât mai simple. Părea foarte deschisă, aşa că i-am cerut să descrie una din imaginile care o supărau. A reuşit, a început să plângă şi a spus că, pe o scară de la 1 la 10, era vorba despre 10. Şi-a ales afirmaţiile adevărate şi am început să lucrez cu ea Codurile vindecării pentru linişte sufletească. A început să inspire adânc şi s-a relaxat imediat. Când am terminat, chiar era alt om. Eram atât de fericită. Ea a spus că imaginea [amintirea] era aproape zero şi părea foarte fericită. Îmi tot cerea să lucrez cu ea. Data următoare, a ales o altă imagine, pe care iarăşi o notase cu zece. Apoi, din

nou, după ce am lucrat, a spus că nu o mai supăra. Nu mai are niciun fel de imagini supărătoare şi se simte excelent. Este o cu totul altă fetiţă. Domnul fie lăudat pentru Codurile vindecării. Am văzut un miracol întâmplându-se cu fiica mea.

— Sue

Scolioză şi dureri cronice

Am scolioză de la şapte ani şi am purtat corset cinci ani de zile. Până să împlinesc 20 de ani, am început să am dureri, care s-au cronicizat. De-a lungul anilor, am fost la chiroterapeut, am făcut yoga, masaje, am luat suplimente alimentare, lista e lungă. Atenuarea suferinţelor era de scurtă durată. Cred că nu am făcut niciodată faţă prea bine stresului, aşa că tot ce era în jur mă deranja şi mă simţeam copleşită. Din primul moment când am lucrat cu un cod, am simţit rezultate dramatice. Iniţial, am simţit această imensă relaxare şi un sentiment de linişte sufletească. Toată durerea din corp dispăruse, mă simţeam uşoară şi calmă, mişcările corpului meu erau bine definite şi continue. Timp de 30 de ani simţisem durere în tot corpul, iar acum, pentru prima dată, mă simt eliberată.

Am lucrat cu Codurile vindecării două luni şi jumătate. Plămânii mi s-au curăţat, simţeam cum mă detoxifiam, coloana vertebrală mi se îndrepta. Unele oase care se strânseseră din cauza stresului

scoliozei îşi reveneau acum. Schimbări uriaşe! Ajunsesem să merg la serviciu doar trei zile pe săptămână, nu puteam mai mult, şi-mi lua trei zile să-mi revin. Acum, vin acasă după cele trei zile şi mă simt excelent. Sunt gata să mă bucur de viaţă şi pot să mă descurc mult mai bine în situaţiile stresante. Vă mulţumesc pentru tehnica de auto-ajutorare, dr. Lloyd, şi vă mulţumesc că aţi împărtăşit-o tuturor.

— Katherine

Recuperare la ani de zile după o intervenţie chirurgicală

Soţul meu şi cu mine lucrăm împreună de aproximativ trei luni şi jumătate cu Codurile vindecării. Constatăm nu numai că ne simţim mult mai bine în general, dar suntem mai fericiţi, ieşim mai mult şi suntem mai încrezători decât înainte. Chiar şi după 50 de ani de căsnicie, încă mai avem multe de învăţat şi de făcut împreună. Soţul meu s-a îmbolnăvit de cancer cu trei ani şi jumătate în urmă. A suferit o intervenţie chirurgicală pe partea stângă a feţei şi a făcut şi raze. Nu simţea nimic şi nu mai producea salivă şi, odată cu asta, se dusese şi o mare parte din simţul gustului. Acum, uscăciunea gurii dispare. Aş putea să jur că începe să-i crească păr în vârful complet chel al capului! Doctorii spuseseră că nu avea să-şi revină mai mult decât o făcuse deja. Dar, cu ajutorul Codurilor vindecării, starea lui s-a îmbunătăţit

mult şi suntem foarte bucuroşi. Ne simţim binecuvântaţi.

— Marilyn

Vindecare emoţională şi comportamentală (dependenţă)

Eram conştient că, la început, Codurile vindecării fuseseră folosite pentru probleme emoţionale, pentru ca apoi să descopăr că ele acţionau şi asupra celor fizice. Am cumpărat Codurile pentru a le utiliza într-o problemă fizică. Ironia a fost să constat că, eu eram mai silitor cu Codurile pentru rezolvarea problemelor fizice, cu atât simţeam o îmbunătăţire mai mare a stării emoţionale. Am beneficiat de consiliere foarte bună şi am făcut parte din terapia de grup în 12 paşi. Deşi sunt conştient că m-au ajutat, Codurile vindecării au dus pentru mine comportamentul sănătos de la nivelul de proces conştient de gândire la cel de comportament automat. Este un nivel nou de libertate pentru care vă sunt foarte recunoscător.

— Jamie

Insomnie

Nu pot să vă spun cât de fericită sunt datorită Codurilor vindecării. Aproape imediat, mi s-a schimbat modul de somn. Aveam de când mă ştiu probleme cu insomnia, dar acum dorm mai bine şi

mai adânc decât am făcut-o vreodată. Continui să lucrez cu Codurile vindecării, fiind convinsă că îmi vor vindeca şi alte probleme.

— Helle

Durere puternică (nevralgie de trigemen)

Timp de opt ani de zile, am suferit de dureri provocate de nevralgia de trigemen. Aceasta se manifestă ca o durere puternică a feţei declanşată de mâncat, vorbit, spălat pe dinţi, o atingere... sau doar o adiere pe obraz. Uneori, puteam sta perfect liniştită şi, brusc, o durere ascuţită, repetată, îmi sfâşia faţa. Chiar şi când nu aveam dureri, trăiam cu teama/aşteptarea permanentă a seriei următoare de dureri ca loviturile de fulger. După doar două săptămâni de utilizare a Codurilor vindecării, am simţit o reducere a durerii atât ca intensitate, cât şi ca frecvenţă. Peste încă o săptămână, am avut o zi şi jumătate fără nicio durere... iar, după aceea, constant şi treptat, durerea a scăzut în intensitate şi frecvenţă. Sunt doar două luni de când am început şi sunt foarte emoţionată să pot spune lumii că, în ultima săptămână, nu am mai avut deloc dureri. Este extraordinar!! Voi continua să lucrez cu Codurile zilnic până la sfârşitul vieţii!! Mulţumesc tuturor!

— Sarah

Durere de spate şi migrenă

Am avut o problemă foarte gravă cu spatele după ce am ridicat o cutie de scule despre care ştiam sigur că era mult prea grea. După câteva zile, durerile de spate au devenit de nesuportat şi radiau de acum şi în picior. Am fost la diverşi chiropracticieni, dar nu m-au putut ajuta deloc de data aceasta. Am fost la medicul de familie, care mi-a prescris ceva pentru dureri şi un relaxant muscular, precum şi fizioterapie timp de şase săptămâni. Nimic nu m-a ajutat. Un prieten drag mi-a vorbit despre Codurile vindecării şi le-am comandat. Eram gata să încerc orice. În câteva zile, nu mai mult, simţeam cum îmi reveneam, iar, după o săptămână, nu mai aveam nicio durere. Nu-mi venea să cred. L-am încurajat pe soţul meu să le încerce şi el să vadă ce efecte aveau asupra lui. A avut ceva succes pentru migrenele lui, iar acum le foloseşte pentru hipoglicemia de care suferă.

— Joyce

Diabet

În ultimii zece ani, am fost diabetic insulino-dependent şi îmi injectam insulină de patru ori pe zi. Ceea ce mă îngrijora erau complicaţiile diabetului, care începuseră să se manifeste: primele au fost mâini şi picioare foarte reci şi, apoi, diverse probleme mărunte cu ochii, dureri de picioare, urinat frecvent noaptea, de trei-patru ori, senzaţie de oboseală şi nervozitate mare.

Ei, vă veţi spune, şi ce s-a schimbat? Ei bine,

am urmat acest program acasă timp de trei săptămâni de-acum. După acest răstimp, durerile de picioare au dispărut, iar picioarele mi le simt mult mai uşoare când merg la deal. Constat multe diferenţe, nu mă mai duc la baie noaptea, nu mă mai simt obosit. Îmi simt picioarele, care nu mai sunt atât de reci. Toată familia a observat că nu-mi mai pierd cumpătul atât de uşor, sunt chiar foarte calm şi nu mă mai stresez din orice. M-am vindecat de diabet? În acest moment, aş zice că nu, nu încă. Dar ce voi spune este că am redus insulina pentru că nivelul glicemiei a scăzut. Am urmat Codurile doar câteva săptămâni până acum şi mă simt bine cum nu m-am mai simţit de 10 – 15 ani.

— Steve

Animal de companie vindecat

Lucrez cu Codurile vindecării de câteva luni de zile cu rezultate bune, dar ceea ce s-a întâmplat noaptea trecută le întrece pe toate. Am mai multe animale exotice acasă, iar, cu o seară în urmă, m-am întors târziu de la serviciu şi a trebuit să mă ocup de ele în viteză. Una din şopârlele mici ieşise, dar n-am observat-o decât atunci când am călcat-o accidental pe cap.

Îi curgea sânge din gură şi din ochi şi simţeam, la pipăit, că avea craniul fracturat. Mă simţeam groaznic. Era inertă şi sângera. Credeam că murise deja. Am aşezat-o pe nişte prosoape de

hârtie şi m-am gândit la Coduri şi i-am făcut unul timp de 45 de minute. În timpul acesta, o tot verificam. Avea respiraţia superficială şi nu era conştientă. După două ore, părea să-şi fi revenit la normal, doar că ţinea ochii închişi. A doua zi, avea deja ochii deschişi şi se comporta normal. Vă mulţumesc pentru acest proces incredibil.

— Bill

Cancer

Când iubita şi prietena mea cea mai bună a aflat că avea melanom în fază de metastază, am ajutat-o să folosească Codurile vindecării, alături de dieta foarte strictă menită să-i susţină sistemul imunitar. Ultimele tomografii au arătat lipsa totală a cancerului. Aşteptăm cu nerăbdare rezultatele analizelor de sânge pentru a vedea cum i s-a echilibrat sistemul imunitar.

— William

Vindecarea unor membri de familie

De-a lungul anilor, am interacţionat cu diverse modalităţi de vindecare, cu destul de puţin succes, printre acestea EFT, Metoda Sedona, Holo Synch, Theta Healing, Chi Gong, substanţe nutritive, am încercat chiar şi hipnoza.

După cum se vede, am crezut dintotdeauna în liniştea sufletească şi am căutat o cale de a o dobândi şi de a mă vindeca. Ştiam că într-o zi voi găsi CHEIA UNICĂ pentru vindecarea proprie şi a

celor dragi. Ei bine, mi-am găsit CHEIA ***în codurile vindecării!***

M-am eliberat de convingeri greşite de-o viaţă, care nu m-au ajutat, chiar mi-au afectat cariera, sănătatea şi stabilitatea emoţională – ***şi-am făcut-o cu uşurinţă!*** *Am slăbit, deşi nu-mi propusesem. Am putut să-i ajut şi pe cei pe care îi iubesc să se elibereze de problemele lor de sănătate.*

Una dintre aceste probleme era suferinţa soţului meu, provocată de hemoroizi. De 20 de ani avea această suferinţă, care se înrăutăţise în ultimii câţiva ani. L-am convins în final să meargă la doctor, dar nu a reuşit să obţină o programare mai devreme de trei luni de zile. Aşa că am început să lucrez cu Codurile pentru el!

În ziua în care avea programarea la specialist, mi-a spus că nu avea de ce să mai meargă pentru că el credea că se vindecase. Am bănuit că voia doar să scape de mersul la doctor, aşa că am insistat să se ducă totuşi – şi chiar l-am însoţit! Ce credeţi, specialistul nu a găsit nici urmă de hemoroizi! Nici nu înţelegea ce căuta soţul meu acolo. I-a cerut şi asistentei opinia. Nimic. Soţul meu a fost şocat: „Sunteţi sigur?” N-a fost nevoie de niciun tratament şi i s-a spus că era perfect sănătos!

De-acum, soţul meu îmi cere zilnic să fac Codurile pentru una sau alta – şi întotdeauna le fac!

Astfel încât pot spune că am ajuns la capătul

căutărilor mele, am găsit Cheia vindecării la toate nivelurile, corp, minte, spirit. Dacă cineva se îndoieşte, nu pot decât să-i spun să le încerce cu sufletul deschis şi va crede!

— Laurie

Miracole sau doar o nouă paradigmă?

Par aceste vindecări să fie miracole? Dacă da, meditaţi la acest citat din Sf. Augustin: „Miracole se întâmplă, dar nu împotriva Naturii, ci în opoziţie cu ceea ce ştim noi despre Natură”. Dumnezeu ne-a înzestrat cu posibilitatea vindecării „miraculoase” atunci când ne-a creat, ca parte a intenţiei Lui iniţiale privind lumea, iar aceasta ne este încă accesibilă. Codurile vindecării au fost descoperite recent prin graţia divină, dar mecanismul vindecării a existat dintotdeauna în noi. Poate că motivul pentru care au fost descoperite doar acum este acela că, până în anii din urmă, nu deţineam nici ştiinţa, nici metaforele necesare înţelegerii felului în care acţionează. Ceea ce părea ascuns, pentru că noi nu aveam capacitatea să înţelegem, a ieşit acum la lumină datorită progreselor recente.

Şi acum să trecem la treabă. Cum şi de ce funcţionează Codul vindecării?

Mecanismul fizic care dezactivează stresul

După cum am descris în această carte, stresul

este sursa relelor din viaţa noastră. Codul vindecării lucrează prin eliminarea stresului la sursă. Cercetările de la Institutul Heart Math din California arată că, dacă eliminăm stresul, chiar şi genele se vindecă de multe ori. S-a identificat o resursă internă de vindecare atât de puternică, încât are efect vindecător şi asupra ADN-ului.

Descoperirea Codurilor vindecării a dezvăluit funcţia fizică care activează automat acea resursă de vindecare identificată de Institutul Heart Math. Folosindu-se de această resursă, *un Cod al vindecării vindecă prin transformarea modelului energetic distructiv – sau a frecvenţei aflate la baza imaginii distructive – într-unul sănătos.*

Energia vindecătoare, îndreptată spre diferite combinaţii ale celor patru centri de sănătate din organismul nostru, este utilizată pentru vindecarea diverselor convingeri şi imagini nesănătoase. Aceste combinaţii vindecătoare ar putea fi comparate cu aminoacizii care ne alcătuiesc AND-ul. Toate diferenţele existente între oameni sunt determinate de combinaţiile unice din doar patru aminoacizi.

Acest lucru este în perfect acord cu descoperirile recente, conform cărora amintirile şi imaginile pe care ni le formăm pot fi stocate realmente în câmpul informaţional energetic al fiecărei celule din corp. (Asta ar putea fi explicaţia motivului pentru care pacienţii care au suferit un transplant de organ pot avea amintirile donatorului.) Când aplicaţi un Cod al vindecării cu

combinaţia adecvată a celor patru centri de vindecare, credem că vă clătiţi efectiv fiecare celulă a corpului în energie vindecătoare.

Deci, ce este exact un Cod al vindecării şi cum poate el să declanşeze un proces atât de profund?

Cei patru centri de vindecare

Descoperirea Codurilor vindecării reprezintă, de fapt, descoperirea celor patru centri de vindecare din organism. Cei patru centri de vindecare din organism corespund centrilor principali de control din fiecare celulă a corpului. Aceşti centri de vindecare par să funcţioneze precum o cutie ascunsă cu siguranţe electrice, care permite, atunci când sunt conectate siguranţele corecte, vindecarea aproape a tuturor problemelor. Ele fac acest lucru prin înlăturarea din organism a stresului care deconectase siguranţele, iar, în acest fel, sistemul neuro-imunitar reintră în funcţiune şi vindecă tot ce este în neregulă în organism.

Dacă urmăriţi calea energiei sănătoase de-a lungul celor patru centri de vindecare din corp, sistemele fizice pe care le descoperiţi sunt cele enumerate în continuare.

Rădăcina nasului. Glanda pituitară (denumită adesea glanda endocrină conducătoare, pentru că ea controlează procesele endocrine majore) şi glanda pineală.

Tâmplele. Funcţionarea superioară a

emisferelor cerebrale stânga şi dreapta şi hipotalamusul.

Maxilarul. Zona cerebrală reactivă emoţional, care cuprinde amigdala şi hipocampusul, plus coloana vertebrală şi sistemul nervos central.

Mărul lui Adam. Coloana vertebrală şi sistemul nervos central, plus tiroida.

Cu alte cuvinte, *veţi descoperi centrii de control pentru fiecare sistem, organ şi celulă din corp.* Energia vindecătoare din aceşti centri curge prin ele toate.

Cum activează Codul centrii de vindecare

Vă activaţi centrii de vindecare cu degetele. Un Cod al vindecării este un set de poziţii ale mâinii uşor de adoptat. Este foarte simplu. Putem învăţa şi un copil de şase sau şapte ani să le facă. Codul vindecării se face prin îndreptarea tuturor celor cinci degete de la ambele mâini către unu sau mai mulţi centri de vindecare, de la o depărtare de 5–7,5 cm de corp. Mâinile şi degetele îndreaptă fluxul de energie către centrii de vindecare.

Centrii de vindecare activează un sistem energetic de vindecare care funcţionează în paralel cu sistemul imunitar. În loc să omoare virusurile şi bacteriile, el ţinteşte amintirile legate de problemele pe care persoana le are şi la care se gândeşte. Prin folosirea unor frecvenţe de energie pozitivă, vindecătoare, el anulează şi înlocuieşte

frecvenţele negative, distructive.

Când celulele sunt clătite cu energie sănătoasă prin aplicarea Codului vindecării, energia nesănătoasă este efectiv anulată de energia pozitivă, asemănător cu modul în care căştile antifonice anulează frecvenţele sonore dăunătoare. După ce frecvenţele distructive sunt anulate, imaginea va rezona cu energia sănătoasă, contribuind la starea de sănătate a celulelor, organelor şi sistemelor organismului în care se află. Energia vindecătoare transformă energia distructivă, care a fost stocată sub formă de amintiri celulare în organism/minte, ajungând, în final, să influenţeze fiziologia fiecărei celule din corp.

De ce este „cod”?

Motivul pentru care am denumit sistemul „Codurile vindecării” este că fiecare procedură impune o secvenţă codificată. Când noi doi am ţinut prelegerile din Maui, am avut norocul să avem la uşa de la hotel o cheie sub forma unei cartele cu cod. La intrare, lângă uşă, se găsea o tastatură pe care se forma un cod din patru cifre, aşa că, atunci când ajungeam în dreptul uşii, formam acel cod („bip bip bip bip”) şi se auzea un declic când se descuia uşa. Poate că aveţi un sistem similar la uşa de garaj.

Cam acesta ar fi modul în care lucrează Codurile vindecării. Exerciţiul pune în funcţiune

combinaţii ale celor patru centri de vindecare într-o secvenţă de priorităţi. Secvenţa de priorităţi este foarte importantă pentru îndepărtarea stresului din organism legat de o anumită problemă şi vindecarea amintirilor celulare legate de acea problemă. În medie, Codul vindecării durează aproximativ şase minute, timp în care sunt activaţi acei centri de vindecare cu degetele proprii. Se poate face acest lucru stând confortabil în fotoliu, de exemplu. Unii oameni ne-au povestit că făceau exerciţiul în timp ce vorbeau la telefon, se uitau la televizor, citeau o carte sau desfăşurau alte activităţi.

Codul vindecării pe care vi-l oferim în capitolul următor activează toţi cei patru centri într-o secvenţă optimă şi considerăm că acesta este şi motivul pentru care dă rezultate în aproape orice problemă, pentru aproape toată lumea.

Există dovezi că aceste Coduri ale vindecării chiar funcţionează?

După cum am arătat mai devreme, Codurile vindecării sunt validate de:

1. miile de utilizatori care au relatat că s-au autovindecat de tot felul de probleme, dintre care multe considerate incurabile;
2. testele medicale populare (cum ar fi HRV/testul variabilităţii pulsului), care arată scăderea dramatică a nivelului de stres după utilizarea unui Cod al vindecării.

Aceasta este o metodă relativ nouă, iar validarea rezultatelor noastre este o activitate încă în desfăşurare, la fel ca şi înţelegerea de către noi a modului în care lucrează Codul vindecării.

Nu este nimic neobişnuit în asta, au existat lucruri care au fost folosite de milioane de oameni decenii de-a rândul. De exemplu, sunt anumite medicamente despre care habar nu avem cum lucrează, dar credem că sunt eficiente şi le luăm. Aţi fi surprinşi să aflaţi că mulţi cercetători nu ştiu sigur cum acţionează multe din medicamentele obişnuite, în ciuda anilor – poate chiar a deceniilor – de utilizare a lor. Iată câteva exemple luate din *Physicians Desk Reference* (Ghidul de referinţă al medicului), unul dintre cele mai importante materialele de referinţă utilizate de medici pentru prescrierea medicamentelor.

Accutane. „Nu se cunoaşte mecanismul exact de acţiune al Accutane”.

Zoloft. „Mecanismul de acţiune al sertralinei [Zoloft] se *presupune* a fi corelat cu inhibarea asimilării de serotonină de neuronii din sistemul nervos central”. [Sublinierea ne aparţine.]

Xanax. „Nu se cunoaşte mecanismul exact de acţiune”.

Risperdal. „Nu se cunoaşte mecanismul exact de acţiune al Risperdal şi nici al altor antipsihotice”.

Depakote. „Nu a fost stabilit mecanismul prin care Valproate [Depakote] îşi exercită efectele

terapeutice”.

Cele menţionate sunt exemple reprezentative pentru câteva categorii importante de medicamente. Ghidul de referinţă al medicului este plin de multe alte medicamente ale căror metode de acţiune sunt, de asemenea, necunoscute sau incerte.

Ceea ce pare un miracol este doar o nouă descoperire

Să repetăm cuvintele Sf. Augustin: „Miracole se întâmplă, dar nu împotriva Naturii, ci în opoziţie cu ceea ce ştim noi despre Natură”.

Deşi ştim de multă vreme că modelele energetice distructive provoacă stres şi boală, medicina modernă face foarte puţin pentru a soluţiona aceste modele. Motivul pentru care nu aţi auzit mai multe despre aceste adevăruri este că nimeni nu a găsit o cale sigură, consecventă, predictibilă şi validată pentru schimbarea acestor modele energetice distructive din organism în unele sănătoase. Mai mult, chiar şi numai încercarea de a face aşa ceva nu se potriveşte cu paradigma medicinei clasice moderne, care se bazează pe tratamente biochimice şi nu pe prevenire sau vindecare prin folosirea bioenergiei.

Fizica susţine că o frecvenţă poate fi anulată doar de o altă frecvenţă perfect egală şi opusă. Pentru ca un Cod al vindecării să funcţioneze, ceva trebuie să găsească amintirile inconştiente

legate de un eveniment, ceva trebuie să le determine frecvenţele şi ceva trebuie să creeze frecvenţele egale şi opuse. Şi chiar o face!

Şi aceasta nu numai că funcţionează, ci se pare că funcţionează tot timpul. La o conferinţă în México, toate cele 142 de persoane care au lucrat cu un Cod al vindecării pentru o amintire legată de cea mai mare problemă din viaţa lor au reuşit să vindece puterea negativă a acelei amintiri până la valoarea 0 pe o scară de la 1 la 10. Cu astfel de rezultate, am dat desigur de un sistem menit să vindece. Dacă în natură s-ar întâmpla ceva în peste 99% din cazuri, nici nu ar mai trebui să se facă un studiu. Ştim că un obiect scăpat din mână cade de fiecare dată şi am crezut în acest lucru cu mult înainte să ştim că este vorba despre forţa gravitaţională.

Acest lucru nu numai că funcţionează, ci şi durează. După cum am arătat, studiile de HRV au demonstrat că oamenii şi-au păstrat starea de echilibru încă mult timp după ce au lucrat cu Codul vindecării. În comparaţie cu alte sisteme, care folosesc sistemul de energie al chakrelor/meridianelor (punctele de acupunctură), testele HRV au arătat că persoanele care au folosit ambele metode şi-au reechilibrat instantaneu sistemul nervos autonom (aproximativ 7 din 10 cu meridianele, aproximativ 8 din 10 cu Codurile vindecării). Dar, după 24 de ore, doar 2 din cele 10 care au urmat protocolul cu meridianele şi-au păstrat starea de echilibru, pe când 7 sau mai

mulţi din cei care au utilizat Codurile vindecării erau încă echilibrate. Ni s-a spus că nu s-au mai pomenit asemenea rezultate.

Pe baza experienţei şi cercetărilor noastre, credem că aceste Coduri ale vindecării reuşesc tocmai să vindece modelele energetice distructive. Iar veştile sunt chiar mai bune! *Un Cod al vindecării dă rezultate chiar dacă nu suntem conştienţi de imaginile, convingerile, gândurile şi sentimentele distructive care sunt vindecate.*

Un Cod al vindecării – care lucrează exclusiv pe imaginile-amintiri distructive din suflet – poate vindeca stresul şi convingerile greşite care stau la baza problemelor noastre de viaţă, fizice sau de altă natură.

S-ar putea să nu fim în stare încă să le explicăm pe deplin, dar credem în natura miraculoasă, după toate aparenţele, a energiei vindecătoare, pe care o accesează şi o foloseşte un Cod al vindecării.

Ce este această uimitoare energie vindecătoare?

Aşa cum lumina albă, pură, conţine toate culorile luminii, şi iubirea pură cuprinde toate virtuţile (curaj, adevăr, loialitate, bucurie, linişte, răbdare etc.).

De fapt, *credem că frecvenţa energetică a iubirii pure poate vindeca orice – şi s-ar putea ca aceasta să fie şi singura putere care o poate face*.

Frecvenţa vibraţiei iubirii este resursa supremă de vindecare.

Care este baza ştiinţifică a acestei teorii?

În ultimii câţiva ani, diferite persoane au reuşit să izoleze şi să identifice frecvenţa iubirii şi a altor virtuţi. Frecvenţa iubirii se află în noi, în fiecare amintire din sufletul nostru. Permiteţi-mi să v-o dovedesc.

Gândiţi-vă la cea mai plăcută şi plină de iubire amintire pe care o aveţi. Acordaţi-vă un moment pentru a retrăi amintirea cu ochii închişi, readucând-o la viaţă. Ce simţiţi? Nu vă simţiţi bine? Nu retrăiţi sentimentul, măcar într-o oarecare măsură, din acea întâmplare fericită – chiar dacă s-a petrecut cu mulţi ani în urmă? De ce se întâmplă acest lucru?

În momentul în care accesaţi şi activaţi amintirea iubitoare, frecvenţa iubirii se propagă în corp şi are un efect fiziologic vindecător corespunzător. După cum am mai arătat, Institutul Heart Math a publicat studii care arată că acest tip de amintiri pozitive poate avea realmente un efect vindecător asupra AND-ului18 afectat.

Aşa cum amintirile noastre pline de iubire transmit frecvenţe vindecătoare prin tot corpul, amintirile dureroase, distructive, distorsionate transmit frecvenţe care provoacă boală şi o stare de rău. Conform cercetărilor dr. Lipton, aceste amintiri distructive emit un semnal în organism

care ne face să interpretăm actualele circumstanţe ca fiind ameninţătoare chiar şi atunci când nu sunt. Acest lucru face ca organismul nostru să se afle în stare de stres. Vă încurajez să faceţi un experiment în acest sens. Readuceţi-vă în minte o amintire care este încă dureroasă şi observaţi cum vă simţiţi. Dacă vă gândiţi suficient de mult la ea, nu numai că vă veţi simţi rău, ci veţi determina celulele organismului să intre, efectiv, în „modul de autoprotecţie”, iar sistemul nervos în cel de „luptă sau fugi”.

Din păcate, inconştientul nostru se poate concentra asupra acestor imagini distructive fără ca noi să ştim. Când este aşa, are acelaşi efect distructiv asupra fiziologiei organismului precum gândurile şi imaginile negative conştiente. Mulţi oameni trăiesc cu acest „proces de creare a bolii şi stării de rău” zi de zi şi nici măcar nu ştiu asta până nu se îmbolnăvesc. Tocmai de aceea, sursa problemelor noastre se manifestă în 90% din cazuri la nivel inconştient, abordarea conştientă a cauzei problemelor noastre fizice, emoţionale sau spirituale fiind imposibilă.

Vestea bună este că necesara *cheie a vindecării problemelor din temelii se află în sufletul omenesc* şi nu în ceva din afara noastră. Nu avem nevoie decât de o modalitate de a lua puterea resurselor de iubire din suflet şi a o folosi la vindecarea imaginilor distructive care duc la boală.

De ce nu vă puteţi vindeca singuri?

Dacă resursele de iubire se află deja în noi, emiţându-şi semnalele vindecătoare, de ce nu se vindecă aceste imagini de la sine?

Asta ne readuce la Secretul nr. 5. Problema este că există anumite amintiri sau imagini, care par a fi păzite împotriva vindecării atunci când frecvenţele vindecătoare sunt transmise prin tot corpul. O amintire ascunsă sau refulată, după cum este descrisă în psihologie, poate fi motivul, dar poate fi şi o amintire de care suntem perfect conştienţi. Este ca şi cum mintea ar fi construit un fort sau o cetate în jurul anumitor amintiri. Ea face asta pentru a ne proteja de durerea unui eveniment care ni s-ar putea întâmpla din nou. Mintea crede că, dacă nu suntem vigilenţi, în alertă, putem fi răniţi din nou. Nu este rău că se preîntâmpină durerea, dar, protejând imaginile distructive în acest fel, mintea împiedică resursele organismului să ajungă la imaginile distructive pentru a le vindeca. Este nevoie de un mod de a infiltra frecvenţele vindecătoare în aceste imagini, care sunt cauza problemelor şi nu primesc energie vindecătoare.

Exact acest lucru îl realizează Codul vindecării. Accesând resursele de iubire şi sănătate din întregul organism, Codul vindecării transmite acele energii prin degete către cei patru centri de vindecare, pentru a schimba modelul energetic din imagini distructive în imagini

sănătoase chiar şi în cazul celor protejate.

Oamenii ne transmit tot timpul mesajul că, pe măsură ce lucrează cu Codul vindecării, amintirile dureroase par să se topească şi, în acelaşi ritm, dispar şi simptomele fizice. Cred că exact acest lucru l-au prezis fizicienii când au făcut comentarii precum cel al dr. William Tiller, care a afirmat: „Medicina viitorului se va baza pe controlul energiei organismului".

Acestea fiind spuse, sunteţi bineveniţi să încercaţi Codul vindecării. Fie ca el să vă schimbe viaţa aşa cum a făcut-o pentru noi şi pentru mulţi alţii!

Sport şi performanţă de vârf

Ca atlet profesionist, am apărut la televizor, pe copertele revistelor, în titlurile ziarelor etc. Am plecat de acasă la o vârstă fragedă pentru a mă pregăti ca atlet profesionist de talie mondială – şi exact asta am devenit. Am încercat toate tipurile de psihologie pentru performanţa de vârf şi de pregătire fizică, cei mai scumpi doctori din New York şi Los Angeles.

Toate metodele încearcă să te ajute „să faci faţă" la ceea ce îţi creează probleme sau, pur şi simplu, să ignori cu ajutorul unor tertipuri mentale – care nici nu au efect întotdeauna şi sunt şi foarte solicitante. Codul vindecării reuşeşte ceea ce nu reuşeşte nimic altceva. Repară sursa a ceea ce te trage înapoi sau te limitează, dându-ţi

puterea de a excela, de a da tot ce poţi! Şi, cel mai grozav, Codul face asta repede şi simplu, aproape fără efort. REALMENTE TE REPROGRAMEAZĂ PENTRU SUCCES!

— Michael, Los Angeles

Acord privind termenii şi condiţiile de utilizare

Codul vindecării (*The Healing Code*) şi Impactul imediat (*Instant Impact*) au un scop pur informativ şi educativ. Niciunul nu este pentru diagnosticarea, prescrierea, *tratarea* sau vindecarea unei boli sau unei afecţiuni mintale. Agenţia de reglementare a alimentelor şi medicamentelor din SUA nu a evaluat aceste informaţii şi noi nu pretindem că ar vindeca.

Mărturiile sunt o parte reprezentativă a gamei de rezultate care par să se asocieze, în mod obişnuit, cu aceste produse. Rezultatele pot varia în funcţie de utilizare şi dedicare. Persoanele care au oferit mărturii nu au fost recompensate în niciun fel.

Toate tehnicile din Codurile vindecării – inclusiv Codul universal de vindecare şi exerciţiile Impact imediat incluse în această carte – sunt tehnici de auto-ajutorare folosite pentru relaxare, reducerea stresului şi echilibrarea sistemelor bioenergetice şi nu trebuie să înlocuiască îngrijirea medicală. Nicio acţiune nu trebuie

întreprinsă doar pe baza conţinutului acestei cărţi; cititorii şi cei ce vizionează filmele trebuie să se adreseze specialistului pentru orice problemă de sănătate. Codul vindecării vizează „problemele sufleteşti” de care Solomon vorbea cu mai bine de 3.000 de ani în urmă. Nu există niciun cod pentru vreo boală sau stare proastă fizică sau mentală; fiecare Cod al vindecării se axează pe problemele spirituale ale sufletului. Când aceste probleme spirituale se vindecă, se reduce stresul fiziologic, iar funcţionarea sistemului imunitar se îmbunătăţeşte. Sistemul imunitar este capabil să vindece aproape orice, cu condiţia să nu fie înăbuşit de stres. Am gândit Codul vindecării exclusiv pentru problemele sufleteşti – şi atât.

De asemenea, Codul vindecării NU este nici consiliere, nici terapie de vreun fel. Este implementarea unui instrument de vindecare descoperit în 2001 şi oferit publicului, pentru prima dată, în 2004. Fiecare Cod al vindecării ţinteşte doar imaginile sufleteşti (amintirile) distructive şi trebuie folosit conform recomandărilor. Utilizarea sporadică sau fără angajament a acestui Cod poate încetini procesul de vindecare a imaginii. Nu sfătuim pe nimeni să oprească sau să evite consultul medical sau psihologic.

Teoria şi practica Codului vindecării se bazează pe experienţă. După descoperirea sistemului *The Healing Codes*e, în 2001, l-am testat un an şi jumătate, apoi am lucrat încă un an

şi jumătate pentru a-l face uşor utilizabil acasă de către oricine. Este unic, fără asemănare. Nimeni nu a putut spune că a mai văzut aşa ceva până acum.

După cum susţine dr. Paul Harris, „este singurul domeniu din sănătate în care nu s-a raportat vreodată un caz cu manifestarea unor efecte adverse”. Deşi această carte şi rezultatele reflectă experienţa noastră, rezultatele voastre nu pot fi garantate. Ce puteţi aştepta raţional să obţineţi prin utilizarea Codului vindecării este ca problemele sufleteşti să se vindece sau să se amelioreze, iar, prin folosirea Impactului imediat, să scadă senzaţia de stres.

În concluzie, cartea şi metodele descrise în ea nu trebuie să înlocuiască sfatul sau tratamentul prescris de medic sau de alt personal atestat în domeniul îngrijirii sănătăţii. Informaţiile şi opiniile prezentate aici sunt considerate corecte şi sănătoase în conformitate cu experienţa, cunoştinţele şi cercetările autorilor. Cititorul care nu va apela la persoane autorizate din sfera medicală îşi asumă riscul oricăror urmări neplăcute.

Utilizarea tehnicilor descrise aici înseamnă că aţi citit, aţi înţeles şi aţi acceptat termenii şi condiţiile de utilizare şi, deci, că v-aţi dat consimţământul în cunoştinţă de cauză.

17 Pentru mărturiile filmate, puteţi vizita site-ul nostru: www.thehealingcodebook.com.

18 Vizitaţi site-ul www.heartmath.com.

Capitolul zece

„Codul vindecării universale” în şase minute

În această carte, ne-am referit la Codurile vindecării (The Healing Codese) pentru că asta este ceea ce am descoperit eu în 2001 şi baza datelor oferite.

După ce am lucrat cu mii de clienţi, după ce am făcut prezentări şi teste, am ajuns la concluzia că, într-adevăr, există un Cod al vindecării care pare să funcţioneze pentru aproape toată lumea, în aproape orice problemă. Probabil din cauză că activează toţi cei patru centri de vindecare, acest Cod al vindecării acţionează ca un „Cod principal”, deblocând vindecarea oricărui tip de stres.

Învăţarea acestui Cod al vindecării durează doar câteva minute; în schimb, rezultatele sunt pentru o viaţă întreagă!

Nu uitaţi că puteţi face acest exerciţiu şi pentru alţi oameni sau pentru animale de companie. Nu trebuie decât să urmaţi instrucţiile!

Doar o vorbă despre rugăciune

Codul vindecării conţine şi o rugăciune. Rugăciunea este una dintre cele mai studiate practici în medicină. S-a demonstrat în repetate

rânduri că rugăciunea îi ajută pe oameni să se vindece – chiar şi dacă nu se roagă ei înşişi, ci alţii o fac pentru ei. Rugăciunea este primul lucru pe care îl fac chiar şi înainte de utilizarea unui Cod al vindecării. Codul vindecării este doar un instrument, un tip nou şi uimitor de „şurubelniţă” care realizează lucruri pe care nicio alta nu le-a făcut. Dar nu este mai mult decât atât, o şurubelniţă. Cea mai importantă este relaţia fiecăruia cu Dumnezeu, dar veţi înţelege asta până la urmă. Aşa că vă sfătuim ca rugăciunea să vă fie primul şi cel mai important pas în acest demers, iar folosirea Codului vindecării o parte a acestui proces. (Un client de-al nostru spunea că acest Cod al vindecării „pune steroizi în rugăciune”.)

Cum se foloseşte Codul vindecării universale

Utilizaţi cele patru poziţii din exerciţiu prezentate în continuare în ordinea în care sunt date şi „luminaţi-vă” centrii de vindecare cu degetele relaxate (ca şi cum vârfurile degetelor voastre ar fi un mănunchi de mici puncte luminoase) de la o distanţă de 5–7,5 cm de corp. Nu contează dacă degetele stau drepte sau încovoiate (folosiţi poziţia cea mai comodă), important este ca ele să ţintească zona centrului de vindecare.

Distanţa de 5–7,5 cm faţă de corp este de câteva ori mai eficientă decât atingerea centrilor

de vindecare cu degetele. Ele creează un câmp energetic la intrarea în centrul de vindecare care îi permite corpului să producă automat exact modelul energetic pozitiv/negativ necesar vindecării. Motivul acestei eficienţe sporite mi s-a clarificat în timpul unui seminar pe care îl ţineam în oraşul Oklahoma. Un domn ne-a spus că menţinerea unei distanţe între degete şi corp este perfect logică, acţionează ca o bujie. Nu sunt mecanic, dar el a explicat că bujia nu atinge partea metalică a motorului. Există o distanţă în care se formează un arc electric între bujie şi partea metalică. El spunea de fapt că, dacă distanţa nu ar fi suficient de mare, motorul nu ar funcţiona corect, pentru că nu ar avea destulă putere. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul Codului vindecării. Distanţa dintre degete şi corp permite crearea polarităţii necesare, în orice moment, producerii unei puteri mult mai mari.

Cei patru centri de vindecare

Rădăcina nasului: între rădăcina nasului şi mijlocul distanţei dintre sprâncene.

Mărul lui Adam: exact deasupra mărului lui Adam.

Maxilarele: la baza dinspre ureche a osului mandibular, de ambele părţi ale capului.

Tâmplele: 1,25 cm deasupra tâmplei şi 1,25 cm de la tâmplă spre spatele capului, de ambele părţi ale capului.

Fiecăruia din cei patru centri de vindecare, cu excepţia Mărului lui Adam, îi corespunde o poziţie normală a mâinii şi o poziţie de sprijin. Poziţiile de sprijin au fost gândite pentru a vă putea odihni mâinile pe acea parte a corpului şi a efectua procedurile dintr-o poziţie confortabilă. După cum am menţionat, pentru poziţiile normale, vârfurile degetelor se află la o distanţă de 5–7,5 cm de corp, respectiv de centrul de vindecare. În poziţiile de sprijin, vârfurile degetelor sunt aşezate deasupra centrului de vindecare dintr-o poziţie aflată la 5–7,5 cm dedesubt sau lateral faţă de centrul de vindecare.

Adăugaţi câteva minute la efectuarea Codului din poziţia de sprijin. Dacă vă obosesc prea tare braţele când lucraţi cu un Cod pentru perioada de timp specificată, încercaţi poziţia sprijinită sau proptiţi-vă coatele pe nişte perne, pe o masă sau birou. **Dacă mâinile se deplasează de la centru, vindecarea tot se va produce. Intenţia de a vindeca este şi mai importantă decât perfecţiunea în menţinerea poziţiei mâinilor.**

Este de ajutor să faceţi o evaluare a disconfortului pe care îl resimţiţi când vă gândiţi la problema pe care o aveţi pe o scară de la 0 la 10 (unde 10 este disconfortul maxim) înainte de a începe utilizarea Codului vindecării. Este modalitatea cea mai bună de a măsura progresul făcut prin observarea descreşterii acestui disconfort până la valoarea 0 sau 1.

Lucraţi cu Codul într-un loc liniştit, unde

sunteţi singuri şi vă puteţi relaxa, fără întreruperi şi distragerea atenţiei.

Secvenţa în care se execută este prezentată în continuare.

1. Evaluaţi problema pe care o aveţi pe o scară de la 0 la 10, unde 10 este cel mai dureros.

2. Identificaţi-vă sentimentele şi/sau convingerile nesănătoase legate de problema voastră.

3. *Detectorul de amintiri*: gândiţi-vă când a existat în trecut un alt moment în care v-aţi simţit la fel, chiar dacă circumstanţele erau foarte diferite; căutăm o *senzaţie* identică; nu săpaţi prea mult – puneţi-vă doar o clipă întrebarea dacă a mai existat un alt moment în care să vă fi simţit la fel ca acum; ne interesează similitudinile în senzaţii, nu în situaţii; dacă vă simţiţi speriat de apropierea momentului în care veţi face o analiză medicală, întrebaţi-vă dacă aţi mai simţit la fel, poate la o vârstă mai mică, nu dacă aţi mai făcut o astfel de analiză; accesaţi amintirea cea mai veche care apare şi concentraţi-vă pe vindecarea ei mai întâi.

4. Evaluaţi acea amintire veche pe o scară de la 0 la 10. Ar putea exista şi altele. Căutaţi amintirea cea mai puternică sau mai veche şi lucraţi cu ea mai întâi. Ce deranjează în prezent poate crea probleme tocmai pentru că este legat sau declanşat de o amintire nevindecată. Adesea, când vindecaţi amintirea cea mai puternică sau mai veche, toate amintirile „legate” de esenţa

acelei amintiri se vor vindeca în acelaşi timp.

5. Rostiţi rugăciunea de vindecare, introducând toate problemele descoperite („amintirea mea de la patru ani, problema mea cu frica, durerile mele de cap”, orice).

„Mă rog ca toate imaginile negative, convingerile nesănătoase, amintirile celulare distructive, ştiute şi neştiute, şi toate problemele fizice legate de [problema sau necazurile mele] să fie identificate, scoase la iveală şi vindecate ca să mă umplu de lumina, viaţa şi iubirea de Dumnezeu. Mă rog şi ca eficienţa acestei vindecări să fie sporită de 100 de ori sau mai mult”. (Asta îi spune organismului să facă o prioritate din vindecare.)

6. Faceţi Codul vindecării menţinând fiecare poziţie aproximativ 30 de secunde, repetând o Declaraţie de concentrare asupra adevărului [Truth Focus Statement]19, care contracarează orice convingere nesănătoasă sau se adresează problemei pe care o aveţi. Când lucraţi cu Codul vindecării, nu vă concentraţi asupra părţii negative, ci a celei pozitive. Asiguraţi-vă că treceţi prin toate cele patru poziţii înainte de a vă opri (în mod normal, câteva secvenţe). **Faceţi secvenţa Codului cel puţin şase minute.** Asiguraţi-vă că treceţi prin toate cele patru poziţii înainte de a vă opri. Se poate prelungi timpul, cu atât mai mult dacă v-aţi evaluat problema la mai mult de 5 sau 6 pe scara de la 0 la 10. Sfatul nostru este de minimum şase minute.

(Prima poziţie) Rădăcina nasului: între rădăcina nasului şi mijlocul distanţei dintre sprâncene.

Poziţia de bază pentru rădăcina nasului

Poziţia sprijinit

(A doua poziţie) Mărul lui Adam: imediat deasupra Mărului lui Adam.

(A treia poziţie) Maxilarele: la baza dinspre

ureche a osului mandibular, de ambele părţi ale capului.

(A patra poziţie) Tâmplele: 1,25 cm deasupra tâmplei şi 1,25 cm de la tâmplă spre spatele capului, de ambele părţi ale capului.

Poziția pentru tâmple

Poziţia sprijinit

7. După ce aţi făcut secvenţa Codului, evaluaţi-vă din nou problema. Când amintirea cea mai puternică sau mai veche scade până la 0 sau 1, puteţi trece la următoarea amintire sau problemă care necăjeşte cel mai mult.

Aplicarea Codului pentru altcineva

Puteţi face Codul vindecării pentru altcineva. Nu trebuie decât să spuneţi rugăciunea în felul următor:

„Mă rog ca toate imaginile negative, convingerile nesănătoase, amintirile celulare distructive, ştiute şi neştiute, şi toate problemele fizice legate de [problema sau necazurile persoanei] să fie identificate, scoase la iveală şi vindecate pentru ca [numele persoanei] să se umple de lumina, viaţa şi iubirea de Dumnezeu.

Mă rog şi ca eficienţa acestei vindecări să fie sporită de 100 de ori sau mai mult”.

Faceţi exerciţiile pe voi. Când aţi terminat, rugaţi-vă simplu: „Trimit integral efectele acestei vindecări către [numele persoanei], cu iubire”.

Recomandăm efectuarea Codului vindecării de trei ori pe zi. Se poate face şi de mai multe ori, după cum este cazul, pentru rezultate mai rapide. Se obţin rezultate şi dacă se efectuează doar o dată pe zi şi facem recomandarea expresă de a-l executa măcar o dată pe zi. De asemenea, îl puteţi face mai mult de şase minute. *Consecvenţa este cheia.* A-l face de trei sau de mai multe ori pe zi este ideal şi veţi obţine cele mai bune rezultate.

Întrebări posibile despre efectuarea Codului vindecării

La ce mă pot aştepta după ce fac Codul vindecării?

Sunt două aspecte în care veţi observa, cel mai probabil, o schimbare sau un transfer după efectuarea Codului vindecării:

1. *imaginea* sau *amintirea* asupra căreia vă concentraţi;
2. *problema* fizică sau de altă natură cauzată de amintiri.

Schimbări ale imaginii din amintire. Să nu

uitaţi că, prin Codul vindecării, se vindecă doar imaginile din suflet. El nu face să dispară imaginile din amintire. Asta înseamnă că intensitatea emoţională a imaginii din amintire este înlăturată, nu imaginea însăşi. Mulţi oameni au relatat că, pe măsură ce foloseau Codul, imaginea asupra căreia se concentrau începea să pălească, de multe ori devenind dificil de vizualizat şi de menţinut în centrul atenţiei. Pe măsură ce amintirea se vindecă, unii oameni spun că este ca şi cum slăbeşte puterea imaginii, care astfel nu îi mai controlează. Adesea, aceasta este însoţită de o senzaţie de linişte şi împăcare. Veţi şti că imaginea este vindecată dacă veţi simţi câteva sau toate semnele menţionate.

Schimbări ale problemei care vă deranjează cel mai tare. Pe măsură ce imaginea se vindecă, de obicei, simţiţi o schimbare a celorlalte probleme care vă supără. Este însă important să înţelegeţi că, dacă unele probleme se leagă de o singură imagine, altele au mai multe. În cazul în care, după ce aţi încheiat Codul pentru o anumită problemă, aspectul cel mai supărător este neschimbat, nu vă descurajaţi. Dacă veţi continua să lucraţi asupra imaginilor, vindecarea va apărea în limitele capacităţii sistemului vostru imunitar de a rezolva problema.

În timpul seminarelor pe care le ţinem şi în cadrul cărora lucrăm cu oamenii Codul vindecării, ei relatează frecvent că simt diferenţe după o

şedinţă de şase minute. Desigur, probleme grave precum cancerul vor avea nevoie de multe şedinţe de şase minute. Aşadar, când spunem „şase minute pentru vindecarea oricărei probleme”, o spunem ca atunci când sfătuieşti pe cineva „Ia vitamina C împotriva răcelii şi ca să-ţi întăreşti sistemul imunitar”. Toată lumea ştie că asta nu înseamnă că „iei o pastilă de vitamina C şi nu mai răceşti niciodată”. Înseamnă că, dacă iei vitamina C cu consecvenţă, s-ar putea să răceşti şi să faci alte boli mai rar. Aşa lucrează şi Codul vindecării – funcţionează dacă este urmat cu consecvenţă.

Ce se întâmplă dacă nu simt nicio îmbunătăţire?

Dacă simţiţi că lucraţi fără să înregistraţi niciun progres, concentraţi-vă asupra imaginii de la debutul problemei supărătoare şi începutul simptomelor fizice sau de altă natură. De exemplu, dacă migrenele vă fac să suferiţi fizic şi să fiţi deprimaţi, concentraţi-vă asupra momentului când au început durerea şi depresia.

Dacă, după ce aţi lucrat cu Codul în cinci şedinţe separate, nu constataţi nicio reducere a intensităţii pe scara de la 0 la 10, căutaţi din nou altă imagine. Poate fi o imagine aflată între cea mai veche imagine şi cea actuală sau poate fi imaginea actuală. Lucraţi pe imaginea cea mai intensă, nu cea mai veche.

Aţi mai putea încerca să găsiţi momentul de dinaintea instalării problemei pe care o aveţi (cu cel mult doi ani înainte). Uneori, puteţi găsi un

şoc, o traumă, un eveniment de mare intensitate emoţională în acest interval de timp. Concentraţi-vă asupra acestui eveniment până când emoţiile şi convingerile se vindecă.

Dacă tot nu constataţi o schimbare în starea voastră, este posibil ca o altă problemă să fie legată de sursa problemei actuale. Continuaţi să lucraţi pe acea problemă şi categoria care vă supără cel mai mult până ce problema se rezolvă. (În capitolul următor, vă vom prezenta un instrument pe care vi-l putem oferi pentru identificare problemelor. Acesta poate fi util mai ales atunci când simţiţi că nu faceţi niciun progres. Ceea ce gândim de multe ori a fi problema adevărată se poate dovedi a nu fi chiar aşa.)

Ce se întâmplă dacă mă simt şi mai rău după ce am lucrat cu Codul vindecării?

Reacţii de disconfort la obţinerea vindecării pot apărea într-o proporţie de 1: 10. Nu este ceva specific utilizării Codurilor vindecării. Este un fenomen bine cunoscut în medicină sub numele de reacţia Herxheimer. Spunem că este o reacţie de vindecare deoarece este dovada faptului că vă însănătoşiţi. Toxinele din organism şi emoţiile negative caută o cale de a ieşi din sistem.

Când vindecăm amintirile distructive şi convingerile greşite care au provocat problemele, stresul existent în organism se diminuează. Pe măsură ce se întâmplă acest lucru, sistemul neuro-imunitar va începe să vindece fiziologia

organismului. În acest proces, toxinele, virusurile, bacteriile sunt eliminate din corp, timp în care vă puteţi simţi mai rău, până la detoxifierea completă. Dacă aţi folosit vreodată un regim de detoxifiere, veţi putea recunoaşte simptomele. Dacă beţi multă apă, se îmbunătăţeşte capacitatea organismului de a scăpa de toxine.

Este important să reţinem *ceea ce simţiţi nu este o problemă – simţiţi cum se vindecă problema!* Este unul dintre cele mai bune lucruri care vi se pot întâmpla din punct de vedere fiziologic. Neîndoielnic însă, poate cauza disconfort. Cele mai frecvente reacţii la vindecare sunt durerile de cap, oboseala şi o accentuare a senzaţiilor cauzate de problema în curs de vindecare. Nu există nicio regulă, dar, cu cât aveţi mai multe deşeuri în organism sau în suflet, cu atât mai multe deşeuri sunt eliminate. Problemele emoţionale sunt adesea una dintre reacţiile de vindecare.

Reacţiile la vindecare sunt naturale. Suntem tentaţi să ne gândim la gripă, răceală, frisoane, roşu în gât, dar acestea nu sunt ceea ce par, ci reacţii de vindecare a sistemului imunitar şi a organismului, care încearcă să elimine virusurile ce îl ameninţă. Nu trebuie să vă alarmaţi dacă treceţi printr-o astfel de reacţie de vindecare în timp de corpul demarează acţiunea de vindecare a imaginilor distructive şi a stresului pe care îl provoacă fiziologiei organismului.

Reacţia la vindecare este dovada că faceţi

progrese! Ea dispare la terminarea procesului de curăţare.

Continui să fac Codul vindecării şi dacă am o reacţie de vindecare?

Da. Dacă aveţi reacţia de vindecare, continuaţi să lucraţi cu Codul, dar puneţi accentul pe uşurarea disconfortului reacţiei de vindecare.

Desigur, dacă aveţi simptome care credeţi că ar putea fi provocate de o boală sau o vătămare, adresaţi-vă medicului.

După cum spune dr. Paul Harris, medicina energiei este singurul domeniu din sănătate în care nu s-a raportat vreodată un caz de manifestare a unor efecte adverse. Aceasta este încă o dovadă că reacţiile de vindecare, pe care le au unii oameni, fac parte din minunatul proces de vindecare şi nu sunt un simptom al problemelor lor.

Pe măsură ce vindecarea se produce, nu este ceva neobişnuit să simţiţi o reacţie de du-te-vino la nivel emoţional. Pot fi zile în care simţiţi că „este un miracol” sau „nu m-am simţit aşa de bine de mulţi ani”, după care să urmeze o zi în care vă simţiţi exact ca înainte de începerea vindecării. Şi asta este ceva normal. Încercaţi să nu fiţi nerăbdători cu procesul, el va dura cât trebuie să dureze. Nu uitaţi că vindecaţi probabil decenii de deşeuri.

Exemplu. Am avut doi clienţi de vârstă mijlocie care suferiseră de dureri de cap de vreo 15 ani. Durerile unuia dintre ei s-au vindecat după

o săptămână, fără recidivă, celuilalt i-a luat un an de zile să se vindece. De ce aşa o mare diferenţă pentru aceeaşi problemă? *Pentru că ei nu aveau aceeaşi problemă!* Aveau doar aceleaşi simptome. Codul vindecării vindecă sursa spirituală a problemei, care constă, întotdeauna, în amintiri/imagini celulare distructive şi convingeri nesănătoase, nu în simptome fizice, boală sau stare de rău. Deşi cei doi manifestau aceleaşi simptome, avuseseră imagini complet diferite la baza problemelor.

Ar trebui să nu mai iau medicamente? Interferează ele cu Codul vindecării?

Categoric nu! Codul vindecării nu înlocuieşte ceea ce aveţi de făcut, ci poate fi un supliment bine-venit la celelalte mijloace de vindecare. Codul vindecării s-a dovedit eficient, indiferent ce alte metode de vindecare folosiţi. Nu întrerupeţi niciodată un tratament fără a vă consulta în prealabil medicul.

Ar trebui să sistez tratamentul medical ca să fac Codul vindecării?

Categoric nu! Codul vindecării este o metodă complementară şi se împacă bine cu îngrijirea clasică. Suntem de părere că este bine să abordaţi problema vindecării din toate unghiurile posibile. Nu renunţaţi niciodată la tratamentul medical şi nici nu-l întrerupeţi fără a consulta personal medical de specialitate.

Cum ştiu că este eficient?

Se poate observa o stare accentuată de linişte

şi relaxare. Puteţi vedea că lucrurile cu care vă luptaţi de obicei nu mai sunt atât de grele. Sau poate nu veţi sesiza nicio schimbare. Cea mai bună cale de a observa ce schimbări au loc este prin ţinerea unei evidenţe a acelor evaluări ale intensităţii problemei din Detectorul de imagini amintiri (Memory Picture Finder). Pe măsură ce cifra scade pe scara de evaluare, veţi şti cu siguranţă că are efect. Când înregistraţi cartea, puteţi descărca gratuit şi Diagrama de urmărire (Tracking Chart) (www.thehealingcodebook.com).

Cât durează până se văd primele rezultate?

Timpul necesar vindecării diferă foarte mult de la o persoană la alta, ceea ce se poate datora faptului că probleme aparent similare (temeri, dureri de cap) au drept cauză o varietate de imagini amintire distructive, după cum se vede şi în exemplul anterior, cu durerile de cap.

Ce se întâmplă dacă întrerup o secvenţă a Codului?

Dacă sunteţi întrerupt o dată în timp ce lucraţi Codul, continuaţi de unde aţi rămas; dacă aţi fost întrerupt de două ori, reluaţi secvenţa.

Cât de atent trebuie să fiu la ceas când îmi fac exerciţiile?

Încercaţi să alocaţi o cantitate egală din timpul general, de cel puţin şase minute, destinat Codului. Dar nu vă lăsaţi distras de ceas. Cea mai importantă este intenţia de a vindeca şi felul în care modifică imaginile. Dacă folosiţi Declaraţiile de concentrare asupra adevărului (Truth Focus

Statements) 20, aşa cum v-am sugerat, veţi putea cronometra de câte ori le rostiţi în 30 de secunde şi apoi veţi folosi asta ca modalitate de măsurare a timpului.

La ce interval ar trebui să fac şedinţele de lucru cu Codul?

Este bine să faceţi şedinţele de exerciţii de-a lungul zilei. Însă, este mai bine să le faceţi pe toate odată, una după alta, decât să săriţi peste vreuna.

Cât de important este să execuţi fiecare poziţie întocmai ca în descriere sau ca în desen?

Încercaţi să faceţi fiecare exerciţiu conform descrierii şi desenului. Dar Codul are eficienţă şi dacă poziţia este aproximativă. Intenţia de vindecare este un factor important de succes.

Codul va acţiona şi asupra problemelor care nu au făcut obiectul concentrării mele?

Puteţi avea beneficii suplimentare problemei asupra căreia vă concentraţi pe moment, deoarece pot exista probleme diferite care provin din aceeaşi imagine.

Uneori, am impresia că se dă o luptă în mine. De ce?

Este ceea ce numim *conflict conştient.* Dacă în viaţa voastră există ceva care încalcă propriul sistem de valori, dar nu aveţi siguranţa că puteţi renunţa încă, fie pentru că este ceva ce vă face plăcere, fie pentru că îndeplineşte o anumită necesitate în viaţa voastră (de exemplu, mâncarea, drogurile, alcoolul), atunci acea necesitate este

prima pentru care trebuie să lucraţi. De multe ori, când oamenii nu se vindecă atât de repede pe cât se aşteptau, cauza este un conflict conştient.

A continua să faci ceva ce ştii că este greşit, deşi ştii că este greşit, intră, conform sistemului Codurilor vindecării, în categoria „acţiuni vătămătoare”. (Mai multe pe această temă voi prezenta în capitolul următor.) Este unul dintre inhibitorii vindecării şi una dintre problemele cel mai greu de vindecat. Dar schimbarea apare pe măsură ce se vindecă alte probleme care contribuie şi ele la aceasta. Pentru înlăturarea blocajelor în vindecare create de acţiunile vătămătoare şi de conflictele conştiente, este nevoie de dorinţa de schimbare, apoi de parcurgerea cu paşi mici a acelei căi. Pe măsură ce continuaţi să vindecaţi celelalte zone din viaţa voastră, alegerea acţiunilor sănătoase devine din ce în ce mai simplă.

Observ că alte aspecte se schimbă în bine, înainte ca problema principală să dispară. De ce?

Alte aspecte se pot schimba înaintea problemei celei mai supărătoare deoarece sunt corelate cu problema de bază. Corpul vindecă în funcţie de ceea ce este prioritar pentru a putea vindeca sursa problemelor şi nu doar simptomele. Dacă nu permiteţi ca acest lucru să se întâmple, problema poate recidiva. Majoritatea problemelor din viaţa unui om sunt interconectate şi, în felul acesta, acţionaţi asupra mai multor probleme în acelaşi timp. Pentru a vindeca problema la sursă,

trebuie vindecate şi alte probleme.

După ce lucrez cu Codul, mi se pare că văd lucrurile diferit, chiar şi pe cele pentru care nu am lucrat. De ce?

Organismul identifică şi vindecă automat imaginile şi convingerile legate de problema sau necazul vostru. Oamenii ne spun adesea că nu mai văd lucrurile cum le vedeau înainte de a lucra cu Codul vindecării. Pe măsură ce imaginile se schimbă, şi lentilele prin care privesc lumea se schimbă.

Exemplu. Vă reamintiţi cazul de viol prezentat în *Capitolul cinci*? Întrebată ce simţea în legătură cu agresorul înainte de a lucra cu Codul, femeia a afirmat: „Voiam să iau o puşcă şi să-i zbor creierii!” După ce a lucrat cu Codurile vindecării câteva zile, ceva s-a schimbat. Persoana a spus că, atunci când se gândea la atacatorul ei, simţea milă şi compasiune pentru bărbatul care o violase şi că era pregătită, în sfârşit, să-l ierte. Imaginile ei se schimbaseră şi, la scurt timp, problemele i s-au vindecat.

Cum pot să mă folosesc de experienţele pozitive din viaţa mea?

Încercaţi să vă concentraţi pe „imaginile pline de iubire” când lucraţi cu Codul. Identificaţi ceea ce numim o Imagine iubitoare, gândindu-vă la una sau mai multe persoane din viaţa voastră care vă iubesc. Pot fi oameni din trecut sau din prezent, prieteni, membri de familie, chiar şi un animal de companie. Vă încurajăm chiar să fi includeţi pe

Dumnezeu şi pe Iisus printre aceştia. Imaginaţi-vă înconjurat şi iubit de cei din „lista iubirii” – iar ceea vă imaginaţi este adevărul. Imaginaţi-vi-i pe rând sau ca grup. Relaxaţi-vă şi bucuraţi-vă de iubirea lor, care vă atinge sufletul. Dacă nu reuşiţi să găsiţi o Imagine iubitoare, imaginaţi-vă că sunteţi iubit aşa cum vă doriţi. Atenţie! Unii oameni au imagini negative despre cei care ar fi trebuit să-i iubească şi care nu au exprimat adecvat acea iubire. Nu-i includeţi pe aceştia pe listă, căci ar putea interfera cu vindecarea. Lista să-i cuprindă pe cei a căror iubire vă încălzeşte inima.

Codurile vindecării îmi pot face rău în vreun fel?

Îl citǎm din nou pe dr. Paul Harris, conferenţiar recunoscut pe plan internaţional şi expert în medicina alternativă: „Acesta este singurul domeniu din sănătate în care nu s-a raportat vreodată un caz de manifestare a unor efecte adverse”. Din multitudinea de oameni care au lucrat cu Codurile vindecării, nu avem cunoştinţă de niciunul care să fi suferit vătămări din cauza lor.

Codul este precum…?

Deşi Codurile vindecării pot părea asemănătoare cu alte metode de care aţi auzit, ele sunt complet diferite. Nu se bazează pe medicina chinezească, pe chakre sau acupunctură. Teoria şi exerciţiile sunt unice şi ţin doar de sistemul Codurilor vindecării, deşi este evident că

acţionează asupra întregului sistem energetic uman, precum şi asupra tuturor elementelor.

Ce se întâmplă dacă nu-mi amintesc nicio imagine?

Este posibil să nu cunoaşteţi întotdeauna imaginea pentru care lucraţi, dar o ştie sufletul. Sufletul se va conecta automat la fiecare imagine legată de problemă. Adesea, veţi simţi că imaginile se vindecă, chiar dacă nu veţi şti întotdeauna conştient care sunt.

Ce se întâmplă dacă nu-mi amintesc imagini din copilărie?

Uneori, oamenii au blocaje din cauza unor traume. O traumă nelinişteşte sufletul cuiva, indiferent de vârstă. Uneori, o amintire apare după ce s-au făcut mai multe şedinţe de exerciţii. Codul lucrează la nivel inconştient, aşa că nu este absolut necesar să vă amintiţi conştient o imagine.

Părinţii mei nu s-a purtat niciodată urât cu mine. Cum pot fi ei cauza acestei probleme?

Este minunat că aţi avut o relaţie bună cu părinţii. La nivel inconştient însă lucrurile nu sunt întotdeauna interpretate ca la nivel conştient. Astfel încât pentru persoana adultă, o imagine din amintire poate părea banală, chiar dacă a fost o mare problemă la cinci ani. Să ne reamintim povestea cu acadeaua!

Cum mă poate ajuta la durerile de cap (sau la alte probleme fizice)?

Dacă aveţi ca problemă durerile de cap, veţi lucra pe imaginea din suflet care este corelată cu

durerile de cap. Când imaginile se vindecă, stresul din corp dispare, iar durerile de cap se diminuează pe măsură ce organismul funcţionează din nou aşa cum trebuie. (Să nu uităm, Codul vindecării nu lucrează asupra durerii de cap sau a altei probleme fizice, ci numai asupra imaginilor distructive.)

Nu funcţionează. Am scăpat de durerile de cap, dar tot am cancer.

Să nu uităm, lucrăm doar la imagini. Mă bucur că aţi scăpat de durerile de cap şi sper să se vindece şi cancerul curând. Dar lucrăm doar la imaginile din suflet. Sperăm că puteţi fi recunoscător că aţi scăpat de durerile de cap şi că veţi continua să aplicaţi Codul pentru a înlătura stresul din organism. Acest lucru va elibera organismul, care va putea astfel să-şi folosească energia împotriva cancerului.

Ce se întâmplă dacă lucrez doar de două ori pe zi cu Codurile în loc de trei, cum recomandaţi? Va fi eficient?

Codul vindecării funcţionează întotdeauna, acţionează mai încet dacă petreceţi mai puţin timp aplicându-l.

Ce se întâmplă dacă nu-l fac într-o zi?

Încercaţi să nu rataţi o zi, căci este foarte importantă în acest proces consecvenţa. Dacă însă rataţi o zi, continuaţi în ziua următoare şi încercaţi să vă concentraţi pe lucrul zilnic. Vindecarea va avea loc, chiar şi în aceste condiţii.

Ce se întâmplă atunci când Codul vindecării

nu-şi mai face efectul?

Conform experienţei noastre, funcţionează întotdeauna. Pot exista momente când nu vă daţi seama că au loc schimbări sau când acestea nu se petrec cât de repede aţi dori. Ceea ce simţiţi nu echivalează cu vindecarea. De fapt, am avut multe mărturii care susţineau că vindecarea s-a produs la săptămâni sau luni după ce nu s-a mai lucrat cu Codul.

Ce se întâmplă dacă vindecarea nu se produce?

Dacă aţi urmat toate sugestiile şi aţi lucrat cu consecvenţă de trei ori pe zi, iar vindecarea nu are loc, vă întrebaţi, desigur, ce se întâmplă şi dacă este posibil aşa ceva.

La început, trebuie să căutaţi o explicaţie în propriul suflet. Trebuie să fiţi sinceri cu voi înşivă şi să stabiliţi dacă aveţi vreun conflict conştient aşa cum am arătat anterior. S-a constatat că aceasta poate fi cauza primară de încetinire a procesului de vindecare. Conflictul conştient poate fi orice, de la acţiuni periculoase şi vătămătoare la hrana de proastă calitate. De asemenea, poate fi ceva care ţine de altcineva, dar la care nu doriţi să renunţaţi, cum ar fi o relaţie abuzivă. Vindecarea este încetinită când creaţi constant şi mai multe imagini distructive şi stres, care trebuie vindecate.

Există vreun element din viaţa voastră care se află în conflict cu propriile valori? Toţi avem

conflicte conştiente. Am observat că, dacă faceţi un pas cât de mic pe calea pe care o consideraţi a fi calea cea bună, conflictul conştient este de obicei eliminat, căci altfel vă încetineşte procesul de vindecare. Dacă nu obţineţi de la Codul vindecării rezultatele dorite, căutaţi conflictul conştient şi lucraţi în primul rând asupra lui cu Codul.

Al doilea loc în care trebuie căutată cauza este modul de aplicare a Codului. Aţi ales un loc liniştit şi un moment potrivit? Sunteţi concentrat pe gânduri sau imagini pozitive, cum ar fi o Declaraţie de concentrare asupra adevărului sau o Imagine iubitoare? Faceţi măcar minimum de exerciţii în minimum de timp? Exersaţi Codul zilnic?

Din ce ni se relatează, cele mai multe mărturii vorbesc despre progres rapid şi schimbări bruşte, uneori cu rezultate miraculoase atât în problemele fizice, cât şi în cele emoţionale. Mulţi îşi fac timp să ne scrie deoarece sunt entuziasmaţi şi recunoscători pentru ceea ce s-a întâmplat atât de repede în cazul lor. Progresul treptat este menţionat în mult mai puţine mesaje electronice, dar, reţineţi, avem şi din acestea.

De ce nu are toată lumea parte de vindecare miraculoasă? Ar fi însă mai logic să ne întrebăm *cum de are* cineva asemenea vindecări. Codul vindecării nu vizează problemele fizice. Nu vizează nici măcar problemele emoţionale în mod direct. Codul vindecării se adresează vindecării

problemelor sufleteşti subliniate în cele 12 probleme spirituale din Detectorul de probleme sufleteşti (vezi capitolul următor sau site-ul www.thehealingcodebook.com). Nouă încă ni se pare uimitor că, pe măsură ce aceste probleme sufleteşti se vindecă, se rezolvă şi multe dintre problemele fizice şi emoţionale.

Exemplul celor doi bărbaţi cu dureri de cap este elocvent pentru diferenţele care apar în vindecare. Migrenele unuia au dispărut într-o săptămână, celuilalt i-a fost necesar un an. Diferenţa provenea din faptul că cel de-al doilea avea multe probleme inconştiente şi convingeri greşite, toate corelate şi interconectate cu migrenele. Primul a avut doar câteva probleme simple corelate cu migrenele. Problemele fizice sunt *un simptom al problemelor spirituale care stau la baza lor*. Nu ele sunt adevărate probleme. Dacă identificaţi cât se reduce cantitatea de durere pe care o simţiţi faţă de o problemă pe măsură ce lucraţi cu Codul, atunci veţi şti că vindecarea are loc. Mulţi clienţi observă schimbări subtile, dar profunde în atitudinea lor faţă de alţi oameni sau faţă de viaţă în general. Ei sunt mai puţin furioşi în trafic, nu mai sunt deranjaţi de anumiţi oameni sau situaţii şi dorm mai profund. Aceste schimbări au loc treptat, astfel încât par normale şi naturale (cum şi sunt, de fapt) şi este greu să-ţi mai aminteşti cât de rea părea să fie situaţia. Lipsa răului nu este întotdeauna sesizată, doar dacă ceva o readuce în atenţie. Constatarea

unor asemenea schimbări subtile este încurajatoare când doreşti să vezi progres.

Aşadar, vă puteţi înregistra cartea şi descărca documentul cu Detectarea schimbărilor, astfel încât să le puteţi nota. Chiar dacă problema de bază nu vi se vindecă cât de repede aţi dori, observarea mai multor astfel de schimbări subtile vă poate da încredere că vindecarea se produce.

Un client ne-a spus: „Folosesc Codurile vindecării de peste doi ani de-acum. Nu mi s-au vindecat toate problemele, dar am beneficiat de vindecare în toate sferele vieţii mele, fizice, emoţionale, spirituale, relaţionale şi profesionale. Adesea, după ce fac un Cod, uit imediat ce anume m-a deranjat, chiar dacă era de nivelul 9 sau 10! Vindecarea poate fi subtilă, alteori dramatică, dar întotdeauna profundă”.

Folosirea Codului vindecării ar trebui să înceapă vindecarea problemelor pe care le aveţi în viaţă, indiferent că sunt fizice, relaţionale sau legate de succes ori performanţă. Sperăm că simplitatea şi forţa lui vor demonstra că sistemul de vindecare prezentat în această carte este, într-adevăr, o realitate.

În capitolul următor, vom prezenta un instrument care ajută la identificarea problemelor sufleteşti, îmbunătăţind astfel mult experienţa pe care v-o conferă Codul vindecării.

19 Unul dintre bonusurile primite la înregistrarea cărţii este că puteţi accesa exemple

de Declaraţii de concentrare asupra adevărului la adresa www.thehealingcodebook.com.

20 Când vă înregistraţi cartea pe site-ul www.thehealingcodebook.com, veţi avea acces la exemple de Declaraţii de concentrare asupra adevărului.

Capitolul unsprezece

Folosirea Detectorului de probleme sufleteşti pentru identificarea problemelor

După cum ştiţi de acum, multe dintre problemele care vă supără îşi au sursa în amintirile celulare, aflate în inconştient sau în subconştient. Codul vindecării reuşeşte să ajungă la acele probleme, dar lucrurile ar progresa mai repede dacă v-aţi putea identifica măcar parţial problemele actuale.

Mi-au trebuit 16 ani şi o echipă de experţi (dr. Lorna Minewiser şi E. Thomas Costello, precum şi programatori de calculator) pentru a pune la punct ceea ce numesc Detectorul de probleme sufleteşti. Instrumentul este un model unic de evaluare, care poate găsi problemele sufleteşti despre care ştiţi deja că sunt sursa problemelor pe care le aveţi. În lucrarea mea de doctorat, am pus un accent deosebit pe psihometrie şi pe alcătuirea testelor. Pornind de la aceste cunoştinţe, împreună cu echipa mea, am creat Detectorul de probleme sufleteşti, pentru a identifica cu precizie problemele sufleteşti din inconştient. După ce răspundeţi la întrebările online, vi se trimite imediat un raport personalizat, de 10–15 pagini, cu problemele identificate.

Am ajuns la concluzia că toate problemele pe care le are o persoană de-a lungul vieţii intră într-una (sau mai multe) din 12 categorii. Acestea sunt

prezentate în continuare, iar Detectorul de probleme sufleteşti oferă rezultate în cadrul fiecărei categorii. După ce explicăm categoriile, vă vom arăta cum să folosiţi Codul vindecării împreună cu Detectorul de probleme sufleteşti pentru a beneficia de vindecare în toate sferele vieţii de acum înainte.

Iată o privire de ansamblu a celor 12 categorii pe care le evaluează Detectorul de probleme sufleteşti.

Categoria nr. 1. Imposibilitatea de a ierta

Categoria nr. 2. Acţiuni vătămătoare

Categoria nr. 3. Convingeri greşite

Categoria nr. 4. Iubire contra egoism

Categoria nr. 5. Bucurie contra tristeţe/depresie

Categoria nr. 6. Linişte contra anxietate/frică

Categoria nr. 7. Răbdare contra supărare/frustrare/ nerăbdare

Categoria nr. 8. Bunăvoinţă contra respingere/asprime

Categoria nr. 9. Bunătate contra lipsă de bunătate

Categoria nr. 10. Încredere contra control

Categoria nr. 11. Umilinţă contra mândrie nesănătoasă/

aroganţă/controlul imaginii

Categoria nr. 12. Autocontrol contra lipsă controlului

Să aruncăm o scurtă privire asupra

categoriilor şi să vedem de ce sunt atât de importante pentru vindecarea problemelor la sursă.

Cei trei inhibitori

Noi numim primele trei categorii ale sistemului Codurile vindecării categoriile inhibitoare. Folosim termenul „inhibitor” pentru că ele inhibă viaţa, sănătatea şi prosperitatea. Din această cauză, dacă dorim să beneficiem de o vindecare totală şi permanentă, ele trebuie să fie eliminate. Eliminarea este un cuvânt mare şi poate că niciunul dintre noi nu va ajunge la perfecţiune în acest sens. Nu este o problemă, 90% sau pe aproape este suficient.

Categoria nr. 1. Imposibilitatea de a ierta

Ani de zile, am ţinut prelegeri peste tot prin lume şi niciodată nu am întâlnit o problemă serioasă de sănătate la baza căreia să nu fi stat imposibilitatea de a ierta. Mulţi ani mai târziu, l-am întâlnit pe dr. Ben, care susţinuse şi el prelegeri în întreaga lume şi afirma că nu văzuse niciodată un bolnav de cancer care să nu fi avut probleme cu lipsa de iertare!

Imposibilitatea de a ierta este prima categorie, pentru că ar putea fi şi cea mai importantă. În rugăciunea *Tatăl Nostru*, este singura problemă pe care Iisus o menţionează de două ori. Din

experienţă, putem spune că aceia care au o problemă în oricare dintre celelalte 11 categorii au, aproape fără excepţie, o problemă cu imposibilitatea de a ierta. De multe ori însă aceşti oameni spun că nu au probleme cu iertarea sau că şi-au rezolvat-o cu ani în urmă, prin consiliere sau într-alt fel.

Existenţa imposibilităţii de a ierta este, adesea, trădată de supărare, nervozitate, dorinţa de a nu te afla lângă o anumită persoană. Indiferent cum o denumim, este ceva ce vă poate distruge.

Mulţi dintre cei care sunt conştienţi de imposibilitatea lor de a ierta nu vor să se elibereze de aceasta deoarece au impresia că este ca şi cum ar elibera infractorul de infracţiunea comisă. Aceşti oameni înţeleg iertarea în mod foarte greşit. Iertarea este o formă elevată a interesului propriu. *Pe mine* mă eliberează de infractor. Atât timp cât refuz să-l iert, sunt legat de el şi, cu cât este mai îndelungat procesul, cu atât risc mai mult să cad în abis împreună cu el. De cele mai multe ori, persoana care refuză să ierte nu suferă deloc de imposibilitatea de a ierta, ci, pur şi simplu, nu mai acordă atenţie subiectului. În acest caz, imposibilitatea de a ierta nu poate face rău nimănui, în afară de propria persoană. Cel mai iubitor lucru pe care îl pot face pentru familia mea, pentru copii, prieteni sau vecini este, adesea, să iert pe cineva şi să eliberez acea persoană de modul în care o judec pentru greşelile pe care i le-

am perceput.

Acestea fiind spuse, mulţi oameni au încercat cu adevărat, decenii de-a rândul, să ierte şi nu au reuşit. Vă garantez că o clientă de-a mea, care a fost victima unui viol, a încercat din răsputeri orice numai ca să-şi ierte agresorul. Era conştientă că imposibilitatea de a-l ierta o distrugea pe ea şi viaţa ei. Era pe moarte şi duhoarea morţii se îmbiba în toţi şi în totul din jurul ei. În ciuda bunelor intenţii, trei ani mai târziu situaţia i se înrăutăţise şi femeia devenise un vulcan de furie şi teamă. La mai puţin de zece zile după ce a început să lucreze cu Codurile vindecării pentru problema imposibilităţii de a ierta, legătura ei cu agresorul şi violul s-a rupt.

Categoria nr. 2. Acţiuni vătămătoare

Comportamentele distructive sunt, poate, categoria cea mai mare la care se aplică, an de an, metodele de auto-ajutorare, consiliere şi terapie. Aici, intră problemele de greutate, regim alimentar şi exerciţii fizice, precum şi toate dependenţele. Dat fiind că sunt rezultatele existenţei problemelor sufleteşti (să ne reamintim Secretul nr. 7, „Când sufletul şi mintea se contrazic, sufletul câştigă”), aceste comportamente sunt „semnale de alarmă” foarte utile în determinarea zonei în care avem problemele ce trebuie vindecate.

Un aspect interesant privind comportamentele

este că multe dintre ele nu sunt nici bune, nici greşite. *De ce* şi nu doar *ce* se face poate fi dăunător. De exemplu, acum, când scriu, este ziua mea de naştere şi sunt hotărât să beau un milkshake de ciocolată făcut în casă, cu frişcă grasă, adevărată, cu îngheţată de vanilie naturală marca Breyer şi cu cea mai bună ciocolată pe care o pot găsi. Abia aştept şi îi simt gustul numai scriind despre asta. Este dorinţa mea de a bea un milkshake de ziua mea distructivă? Cu siguranţă, nu. Este momentul să sărbătorim, aşa că ne putem îngădui! De fapt, probabil că pentru mine ar fi mai stresant să-mi respect regimul alimentar, când amintirile mele celulare vorbesc despre anii cu tort şi îngheţată. Reversul medaliei ar fi dacă dorinţa de a bea milkshake de ciocolată ar veni dintr-un motiv distructiv. Să zicem că am avut o zi proastă la serviciu şi am vrut să-mi înec necazul în abisul decadent al unui milkshake de ciocolată. Sau poate că beau milkshake de ciocolată în fiecare zi, cu toate că ştiu că poate fi nesănătos până într-atât încât familia să mă piardă mult prea devreme. Acelaşi comportament, o dată din motive întemeiate, iar alte dăţi din motive greşite. Cu alte cuvinte, acelaşi comportament poate fi sănătos sau distructiv.

Există, desigur, comportamente care sunt întotdeauna greşite, cum ar fi violul, abuzarea copiilor, furtul. Chiar şi aceste comportamente nu sunt niciodată sursa problemelor unei persoane, ci sunt întotdeauna un simptom al existenţei unor

amintiri celulare distructive. De ce vorbim despre ele? De ce nu ne concentrăm doar asupra amintirilor de la baza lor? Exact asta vă vom determina să faceţi în această categorie. Ştiind că am comportamente distructive, am o lumină de avertizare care îmi indică existenţa unor amintiri celulare la care trebuie lucrat şi care trebuie vindecate.

Toate comportamentele distructive intră într-una din următoarele două categorii: autoprotecţie sau autorecompensă. Când a fost deprimată în primii noştri 12 ani de căsătorie, Tracey le avea pe amândouă. De fapt, am râs de asta cu prilejul prânzului de azi de ziua mea. Tracey făcea prăjiturele cu ciocolată (cele mai bune pe care le-aţi mâncat vreodată şi toată lumea spune asta!), după care se încuia în dormitor, se băga sub pătură şi le mânca. Prăjiturile cu ciocolată sunt un exemplu bun de autorecompensă, în vreme ce încuiatul în dormitor era autoprotecţie. Sunt exemple uşor de înţeles. Altele însă nu sunt chiar atât de uşor de identificat. De fapt, multe dintre comportamentele despre care oamenii cred că sunt sănătoase sunt motivate de amintiri celulare distructive, inconştiente.

Denumim cele două tipuri de reacţie prin acţiuni dăunătoare fie autorecompense, fie autoprotectoare. Reacţii la ce? Mulţi oameni cred că este vorba de circumstanţe prezente – dificultăţi financiare, fricţiuni relaţionale, frustrări profesionale. Dacă, pe de-o parte, toate acestea

pot contribui la stresul cotidian, pe de altă parte, nu ele sunt cauza primară. Reacţia distructivă este răspunsul la o amintire celulară reactivată, care conţine o minciună despre viaţa persoanei respective. În cazul lui Tracey şi al depresiei ei, minciunile erau unele obişnuite, în care oamenii cred fără ca măcar să-şi dea seama: „nu sunt suficient de bună”, „oamenii mă vor răni”, „viaţa mea este lipsită de speranţă”, „oricine altcineva este mai bun decât mine”, „nu pot avea încredere în nimeni”, „singura speranţă de a rămâne sănătoasă mental este să am un control perfect asupra lucrurilor”. Tracey ajunsese la concluzia că cel mai bun lucru pe care îl putea face ca să se protejeze era să se ascundă în camera ei şi să se consoleze cu prăjituri cu ciocolată.

Dacă aveţi comportamente distructive, poate şi voi faceţi parte din categoria care crede în asemenea minciuni, dar nu disperaţi. Credem că aveţi soluţia în mână.

Categoria nr. 3. Convingeri greşite

După cum am mai discutat, cercetările dr. Bruce Lipton de la Facultatea de Medicină a Universităţii Stanford arată că, în absolut toate cazurile în care ne îmbolnăvim, acest lucru se datorează stresului, provocat de o convingere greşită despre noi înşine, despre vieţile noastre, despre alţi oameni. Aceste convingeri ne fac să ne temem când nu ar trebui, iar stresul şi boala sunt

doar temeri care s-au materializat fizic.

Vă puteţi vindeca de orice problemă aveţi, pentru totdeauna şi foarte eficient, folosind doar Codul vindecării şi ţintind convingerile greşite. Aceste convingeri greşite sunt tumorile din amintirile celulare care împrăştie boală şi rău în viaţa noastră. Ele sunt staţiile radio care emit constant propagandă despre noi înşine în propriile noastre urechi. După ani de zile de ascultat aceste minciuni, fără posibilitatea de a schimba canalul, începem să le credem şi să acţionăm conform lor. Întotdeauna facem ce credem. Şi tot ce facem, facem din cauza a ceva în care credem. Când convingerile noastre sunt corecte, sentimentele, gândurile şi comportamentele sunt sănătoase. Dacă faceţi, gândiţi sau simţiţi ceva ce nu doriţi, este din cauza a ceva ce credeţi. Dacă vă schimbaţi convingerile, se schimbă automat şi gândurile, sentimentele şi acţiunile voastre. Pare uşor… care e problema? După cum am spus la Secretul nr. 5, convingerile care trebuie schimbate cu prioritate sunt protejate de inconştient, pentru că ele servesc ca semnalul de alarmă împotriva repetării unor lucruri care s-au dovedit dăunătoare. De aceea, oamenii încearcă o viaţă întreagă să-şi schimbe convingerile, dar cu prea puţin succes. Acest tip de schimbare este foarte bine surprins de bine cunoscuta expresie „a rupe cercul vicios”.

Îmi amintesc de o clientă care a început să lucreze cu Codurile vindecării pentru o problemă

fizică. La scurt timp, m-a sunat surescitată să-mi spună: „S-a întâmplat ceva şi vreau să ştiu dacă este normal”. Am întrebat-o ce este acel ceva şi mi-a răspuns: „Convingerile mele se schimbă”. Am întrebat-o dacă asta era rău sau bine şi mi-a spus: „Niciuna, nici alta… este minunat”. A continuat spunându-mi câte lucruri a încercat pentru a rupe cercul vicios al acestor convingeri din viaţa ei, cu rezultate modeste. Se concentrase doar asupra unei probleme fizice lucrând cu Codurile vindecării, pentru că nu credea că era posibil să se schimbe aceste convingeri. Fără să lucreze conştient pentru convingerile ei, acestea s-au vindecat datorită Codurilor vindecării în scurtă vreme. Auzim săptămânal relatări de acest fel.

Sistemul de bază în vindecare

Categoria nr. 4 este începutul a ceea ce numim „Sistemul de bază în vindecare”. Aşa cum au fost create trei categorii de inhibitori pentru a arunca gunoiul din vieţile noastre, tot astfel au fost create şi cele nouă categorii de bază, care să semene seminţele ce vor rodi viaţă, sănătate şi prosperitate. O casă sănătoasă nu se judecă doar în termeni ca absenţa gunoiului, a mizeriei sau a dezordinii. Ea este definită de viaţa care se desfăşoară în interior. Bucuria care o inundă, liniştea care o transformă cu adevărat într-un loc de odihnă, bunătatea care face ca toţi care vin acolo să se simtă protejaţi, să se simtă acasă. Cu

alte cuvinte, un loc iubitor, care transformă inimile celor ce locuiesc acolo sau doar vin în vizită.

Fiecare din categoriile esenţiale se adresează unei virtuţi ce trebuie însămânţată, unei opoziţii distructive ce trebuie transformată, precum şi emoţiilor negative şi convingerilor greşite care indică unde se află persoana respectivă pe traseul dintre acea virtute şi ceea ce o blochează. În Manualul Codurilor vindecării, prezentăm foarte amănunţit care sunt acele emoţii şi convingeri negative. Şi Detectorul de Probleme Sufleteşti vă ajută să le identificaţi.

De asemenea, este inclus în fiecare categorie esenţială şi un sistem din organism. Nu este o coincidenţă că există nouă sisteme mari ale organismului. Fiecare organ, fiecare glandă, fiecare os aparţine unuia dintre cele nouă sisteme ale organismului. Sistemul de bază în vindecare a constituit o mare descoperire pentru toţi clienţii noştri încă de la conceperea Codurilor vindecării. Este o corelaţie între problemele fizice şi cele de altă natură, care le face să se manifeste împreună. Asta înseamnă că, dacă aveţi o emoţie negativă, dar nu puteţi identifica problema fizică legată de aceasta, puteţi să căutaţi la categoria esenţială care cuprinde respectiva emoţie negativă şi veţi găsi sistemele din organism şi organele care sunt, cel mai probabil, afectate de acea emoţie negativă. Şi invers, dacă ştiţi doar ceea ce vă spune chiropracticianul că aveţi, o problemă cu glandele suprarenale, căutaţi la categoria pentru

glandele suprarenale şi descoperiţi convingeri greşite care sunt, cel mai probabil, la cârma vieţii voastre într-un mod nesănătos.

În sistemul mai amplu al Codurilor vindecării, puteţi căuta simptomele la sfârşitul manualului, unde găsiţi categoria în care intră simptomele respective, pentru ca apoi să utilizaţi Codurile pentru acea categorie în vederea vindecării problemei. Dat fiind că se adresează unor simptome precise, Codurile sunt cele mai puternice.21

Am pierdut şirul celor care au scris sau au telefonat ca să ne informeze că nu ar fi făcut niciodată legătura dintre un anumit simptom fizic şi o anumită problemă de altă natură. Ne-au spus că înţelegerea modului în care s-a dezvoltat problema a fost extrem de importantă pentru vindecarea şi liniştea lor. Mulţi dintre aceştia au relatat confirmări ale medicilor sau diverşilor terapeuţi că, într-adevăr, aveau o problemă fizică care încă nu se manifestase suficient pentru a deveni evidentă. Clientul o identificase tocmai prin intermediul sistemului de bază în vindecare. De exemplu, un client cu o stimă de sine scăzută a aflat din Codurile vindecării că aceasta se manifestă, de obicei, prin probleme glandulare şi hormonale. Deşi nu avusese niciun simptom de această natură, şi-a făcut un control medical, ştiind că suferea de stresul provocat de această stimă de sine scăzută de mai multe decenii. Detectarea timpurie a problemelor fizice

glandulare şi hormonale descoperite a uşurat mult tratarea acestor probleme înainte ca ele să se manifeste.

Categoria nr. 4. Iubire contra egoism

Iubirea este virtutea din care curg toate celelalte virtuţi. Versurile din cântecul formaţiei The Beatles spuneau foarte bine „All you need is love” [Tot ce-ţi trebuie e iubire]. Iisus a fost întrebat: „Există ceva care este mai important decât toate celelalte?” Răspunsul lui a fost, în esenţă: „Absolut. Iubirea”. De fapt, el a mers mai departe spunând: „Iubind, ai făcut totul”.

Dacă avem multă iubire, înăuntru şi în afară, restul este, în general, bine. Dacă ai parte de iubire, înăuntru şi în afară, totul şi orice se vindecă, de obicei, foarte repede.

Înainte să mergem mai departe, să ne asigurăm că vorbim despre acelaşi lucru atunci când spunem iubire. Acest pas este foarte important cu atât mai mult cu cât cuvântul este folosit pentru tot şi toate, „iubesc ciocolata”, „iubesc pantalonii ăştia”, „iubesc baseballul” şi aşa mai departe. Adesea, cuvântul „iubire” este folosit într-un context ce descrie, de fapt, exact opusul iubirii, care este, desigur, egoismul. Iubirea, adevărata iubire, înseamnă să trec dincolo de nevoile şi dorinţele mele până într-acolo, încât să fac ceea ce este bine pentru ceilalţi şi pentru mine. Dacă alegerea este nevoia sau

dorinţa proprie şi nu binele altuia, iubirea îl va alege pe celălalt. Aceasta este una dintre cele mai importante diferenţe dintre noi şi animale, care acţionează din instinct.

„Iubirea" înseamnă alegerea suferinţei. Dacă aţi iubit vreodată cu adevărat, atunci ştiţi că iubirea înseamnă suferinţă. Dacă aş fi divorţat de Tracey de prima dată când nu am simţit iubire pentru ea, aş fi divorţat dinainte de a ieşi din biserică. Probabil că am auzit cuvintele „Încă o fotografie" de 40 de ori, iar faţa mea mai avea un pic şi se crăpa de la atâta zâmbit şi eram disperat să mănânc o felie de tort. Dar iubirea trece peste suferinţă pentru a face ceea ce este cel mai bine în orice condiţii. Înseamnă asta că eu n-o să am niciodată nimic din ceea ce îmi doresc? Categoric, nu. Ar fi foarte greu, dacă nu imposibil, să fi pot iubi pe alţii fără să mă iubesc pe mine. Problema este că majoritatea suntem obsedaţi de propria persoană sau atât de înrobiţi de amintirile noastre distructive, încât, adesea, nici nu vedem ocaziile în care am putea să arătăm iubire altor oameni.

Iubirea nu echivalează cu a face sex. O spun pentru că aceasta este, poate, una dintre cele mai mari concepţii greşite ale societăţii în care trăim. A face sex nu înseamnă *a face* dragoste. Se presupune că a face sex este o încununare a iubirii. Îmi aduc aminte de o replică folosită frecvent de mulţi dintre colegii de liceu, ai căror hormoni o luaseră razna, la întâlnirea cu câte o parteneră mai credulă: „Dacă m-ai iubi cu

adevărat, ai accepta…” Dacă el ar fi iubit-o cu adevărat, nu i-ar fi spus asta niciodată. Un astfel de exemplu de sex adolescentin este amuzant de transparent pentru majoritatea adulţilor, însă şi noi acţionăm de multe ori mânaţi de aceeaşi motivaţie, dar cu comportamente diferite. Dependenţa de televizor, de internet, de sport sau chiar de cărţi bune poate deveni un substitut obsedant, care ne îndepărtează de relaţiile intime şi pline de iubire de care suntem meniţi să ne bucurăm.

Pe de altă parte, lipsa iubirii este, practic, sursa tuturor problemelor pe care le avem. Sistemul organismului corespunzător Categoriei iubire este sistemul glandular/hormonal sau endocrin. Aşa cum toate virtuţile izvorăsc din iubire şi toate lucrurile negative din egoism, tot astfel sistemul endocrin joacă un rol vital în toate bolile cunoscute. Am putea afirma că aceasta este cea mai importantă categorie, după ce am spus acelaşi lucru şi despre Imposibilitatea de a ierta? Un argument puternic ar fi acela că imposibilitatea de a ierta este rezultatul egoismului sau al lipsei de iubire. De fapt, imposibilitatea de a ierta este o componentă secundară a Categoriei iubire.

Aplicarea Codului vindecării pentru această categorie va vindeca iubirea, egoismul şi problemele endocrine. Deşi am spus-o în repetate rânduri, este important să o subliniem din nou: Codul vindecării nu vizează boala sau starea de

rău fizică, chiar dacă tocmai am vorbit despre sistemul endocrin. Ţinta Codului este întotdeauna memoria celulară, convingerea greşită şi sentimentele negative.

Categoria nr. 5. Bucurie contra tristeţe/depresie

Bucuria este de multe ori categoria cel mai uşor de folosit pentru a determina dacă cineva se confruntă cu probleme sufleteşti distructive sau nu. Bucuria este una dintre stările cele mai des simulate în viaţa modernă. Toţi oamenii vor ca ceilalţi să creadă că se simt bine, aşa că „abordează o mină fericită”.

Prezenţa sau absenţa bucuriei este un indicator foarte bun al punctului în care se află o persoană în inconştientul său. Bucuria este una dintre primele pierderi înregistrate când încep să se manifeste probleme fizice sau de altă natură. Mulţi oameni confundă adevărata bucurie cu fericirea, dar am constatat din experienţă că fericirea depinde de situaţia în care ne aflăm. Dacă lucrurile merg bine, mă simt bine. Dacă lucrurile nu merg bine sau nu îmi confirmă aşteptările, sunt terminat (alt termen tehnic).

Bucuria, pe de altă parte, este o floare rară. Ea înfloreşte indiferent de condiţii. Una dintre activităţile mele preferate este să mă plimb şi să observ câte o floare singuratică care a răsărit şi a înflorit printre betoane. Îmi vine să mă opresc, s-o

aplaud şi să-i spun: „Bravo ţie!”

Aceasta este adevărata bucurie. Este spiritul imposibil de stăpânit pe care îl identificăm în titani precum Maica Tereza sau Victor Frankl, care au trecut prin iadul de pe pământ şi au ieşit nu doar victorioşi, ci şi mai buni. Adevărata bucurie înfloreşte în solul fertil al iubirii. Unde este iubire, este şi bucurie. Absenţa iubirii se va corela întotdeauna cu absenţa bucuriei.

Sistemul de organe corelat cu Categoria bucurie este pielea (sistemul tegumentar), cel mai mare organ al corpului. În anii de consiliere şi terapie, îmi aduc aminte că au fost rare cazurile în care clientul deprimat să nu fi avut şi o problemă dermatologică. Cu siguranţă a fost adevărat în cazul lui Tracey care, în perioada de depresie, se plângea de probleme dermatologice şi îşi pigulea tot timpul coşurile de pe braţe. După ce am făcut echipă cu dr. Ben, era fascinant pentru mine să-l aud la prelegeri vorbind despre toţi pacienţii deprimaţi care manifestau şi probleme de piele.

Tristeţea şi depresia sunt ancorate în amintirile celulare care ne mint, spunându-ne că viaţa este lipsită de speranţă din cauza a ceva ce s-a petrecut în trecut.

Categoria nr. 6. Linişte contra anxietate/frică

Liniştea este cel mai bun indicator al sănătăţii sufleteşti (minte/ conştiinţă/spiritualitate). De ce?

Este singura dintre cele nouă virtuţi pentru care nu poţi munci mai mult ca să ai mai multă. Este rezultatul natural al inimii iubitoare. Poţi alege să fii bucuros, răbdător, încrezător, bun sau reţinut, indiferent că te simţi sau nu aşa. De ce ai proceda astfel? Pentru că aceste lucruri sunt acceptabile din punct de vedere social în majoritatea culturilor. În mod normal, cultivarea lor este un lucru bun, dar motivaţia poate fi egoistă. Liniştea nu poate fi însă îmbunătăţită în acest fel. Ea este un indicator consecvent şi predictibil al adevăratului nostru eu. Putem alege să ne purtăm în multe moduri diferite, dar absenţa sau prezenţa liniştii este greu, dacă nu imposibil, de manipulat în scopuri egoiste.

Liniştea este perturbată de frică, iar frica este mama tuturor sentimentelor negative. Tristeţea, nerăbdarea, neîncrederea în oameni, comportamentele contraproductive, complacerea, toate îşi au izvorul în frică. Frica este reacţia la suferinţă. Deşi toţi am avut experienţe dureroase, unii dintre noi aleg iubirea, alţii cedează în faţa fricii. Motivul pentru care facem o alegere sau alta este înrădăcinat, desigur, ca toate celelalte, în sufletul nostru. Şi să ne amintim, când mintea şi sufletul se contrazic, sufletul câştigă. Chiar dacă alegerea conştientă şi raţională este iubirea, dacă motivaţia inconştientă este frica, frica va învinge şi va fura liniştea.

Eu (Ben) îmi amintesc de un abţibild pe care scria: „Dacă îl ai, ţi-a fost dat de un camion”. Dacă

ai o reacţie emoţională negativă, ea a fost adusă de frică şi nu este o coincidenţă, dacă ai o suferinţă fizică, ea vine din sistemul organismului din Categoria linişte, şi anume sistemul gastrointestinal. Prima dată când l-am auzit (eu, Alex) pe Ben vorbind la o prelegere despre sistemul gastrointestinal, am avut atâtea revelaţii, încât mi-a venit să ţip. Nu ştiusem că aproape orice boală sau stare de rău îşi avea originea, într-un fel sau altul, în sistemul gastrointestinal. După ce am înţeles asta, este perfect logic să spun că frica dă probleme în acest sistem, deoarece frica este cea care produce toate celelalte emoţii şi convingeri negative. Sper că înţelegeţi acum de ce atâţia oameni au avut revelaţii atât de profunde după ce au înţeles legătura dintre problemele lor fizice şi nonfizice de sănătate.

Pentru a evita orice confuzie, să ne referim la Categoria iubire, pentru că am spus că orice boală cunoscută de om este legată de sistemul endocrin. Asta nu contravine cu ceea ce tocmai am spus despre sistemul gastrointestinal. Lucrurile se potrivesc într-un mod de o armonie miraculoasă. Sistemul endocrin este primul sistem din organism afectat de amintirile celulare şi tinde să se manifeste mai întâi în sistemul gastrointestinal. De acolo apare aproape orice problemă la care vă puteţi gândi, pe principiul verigii celei mai slabe.

Nu vrem să încheiem această categorie fără să subliniem din nou cât de uimitoare şi de importantă este această corelare. Iubirea este, în

cele din urmă, sursa de sănătate de toate felurile, iar sistemul endocrin corespunzător este prima piesă de domino a problemelor de sănătate. Dacă acea primă piesă de domino nu este răsturnată niciodată, va fi greu ca boala să pună stăpânire pe organismul vostru. Tot astfel, egoismul – opusul iubirii – este cel care ne face să alegem frica înaintea iubirii. Odată aleasă frica, emoţiile negative, şabloanele de gândire şi comportament sunt invitate să ne deraieze viaţa de pe traseul la care visam.

Nu putem accentua îndeajuns cât este de important semnalul de alarmă dat de Categoria linişte/anxietate pentru stabilirea existenţei unei probleme sufleteşti reactivate. Chiar mai mult decât Categoria bucurie, adevărata linişte nu este influenţată de condiţiile de moment.

Cum putem folosi acest lucru în practică? Pentru fiecare problemă pe care o aveţi, gândiţi-vă la diferite variabile, aspecte, căi de acţiune şi monitorizaţi-vă nivelul de linişte când vă imaginaţi diversele posibilităţi. Cea mai bună cale de acţiune este, de obicei, aceea care vă dă cea mai deplină stare de linişte.

Din păcate, mulţi oameni confundă adevărata linişte cu cedarea în faţa fricii. Să spunem că toată viaţa am simţit dorinţa de a urma o anumită carieră şi un anumit fel de a realiza acest lucru, dar că, din diverse motive, nu am făcut efortul de a trece la acţiune. Motivele pot fi de natură financiară, de relaţie, de sănătate poate. Citind

această carte, mă hotărăsc să testez acest mod de a realiza acel lucru cu „Indicatorul de liniște” (Peace Indicator). Când mă gândesc efectiv la ceea ce am visat întreaga viaţă să fac, simt imediat teamă şi, când încetez să mă mai gândesc la asta, mă simt mai bine. Acest lucru mă poate face să confund uşurarea pe care o resimt (pentru că, schimbând sensul gândurilor, am scăpat de frică) cu adevărata liniște. Este foarte posibil ca motivul pentru care îmi este frică când mă gândesc la ceea ce am visat mereu că aş dori să fac este că am nişte deşeuri sufleteşti care îmi spun „n-o să reuşesc” sau „nu sunt destul de bun pentru asta” sau „alţii pot reuşi, nu şi eu”.

Acesta este modul în care amintirile celulare distructive ne conduc vieţile şi de aceea este important să sesizăm diferenţa. Ce trebuie făcut este să lucraţi la acea problemă de frică cu Codul vindecării şi apoi să faceţi testul cu „Indicatorul de liniște”. Teama pe care am simţit-o când m-am gândit la transpunerea visului meu în practică este dovada că acolo este ceva ce trebuie vindecat. Lipsa fricii nu este un „Indicator al liniştii”, ceea ce trebuie să simţiţi este *prezenţa liniştii*.

Mai exact, dacă folosirea „Indicatorului de liniște” produce liniște, atunci este uşor – asta înseamnă, de obicei, „treci la acţiune”. Dacă indicatorul spune „nu”, atunci ceea ce se simte, în mod normal, nu este nici frică, nici furie sau tristeţe, ci ceea ce oamenii descriu ca „pur şi

simplu, nu sunt împăcat cu asta”. Dacă îi întrebi „Aţi simţit frică, furie sau tristeţe?”, răspunsul este: „Nu, pur şi simplu, nu sunt împăcat cu asta”. Aceasta este diferenţa faţă de a simţi emoţii negative puternice. Când aveţi emoţii negative puternice, ele indică aproape întotdeauna existenţa unei probleme sufleteşti legate de acea situaţie, care trebuie vindecată.

Categoria nr. 7. Răbdare contra supărare/frustrare/nerăbdare

Răbdarea ar putea fi considerată ca problema şi categoria cea mai subestimată. Nu se ştie de ce, dar avem tendinţa să încadrăm nerăbdarea într-o categorie complet diferită de emoţii şi sentimente negative.

Însă nerăbdarea poate juca un rol extrem de important în viaţa unui om. Ea arată că nu suntem satisfăcuţi. Este dovada nemulţumirii noastre. Indică aproape întotdeauna că ne comparăm cu alţii, ceea ce este întotdeauna un lucru greşit şi ne dă sentimentul fie de superioritate, fie de inferioritate. Oricare din ele este rău şi ne provoacă nu numai stres, ci şi orice problemă de sănătate posibilă. Indicatorul existenţei acestei probleme este prezenţa sentimentului de nervozitate, frustrare, supărare sau nesiguranţă. Dovada extraordinarei importanţe a acestei categorii se află în sistemul corespunzător din organism, care este sistemul imunitar.

Primul dintre cele trei „lucruri unice” de la începutul cărţii este că există ceva pe planeta Pământ care poate vindeca aproape orice problemă aţi avea, iar acesta este sistemul imunitar şi cel vindecător. Am constatat că supărarea şi multele sale derivate, precum şi convingerea greşită că „ceva trebuie să se schimbe pentru ca mie să-mi fie bine” scot din funcţiune aceste sisteme. Este uimitor cum, după rezolvarea amintirilor celulare privind supărarea, compararea cu alţii şi nemulţumirea, problemele de sănătate se vindecă spectaculos. Acest lucru se întâmplă pentru că sistemul imunitar funcţionează din nou.

Data următoare când veţi fi nerăbdător, să vă gândiţi că în acel moment vă opriţi funcţionarea sistemului imunitar şi vă expuneţi îmbolnăvirii. O prietenă foarte bună de-a mea, care este acum lângă mine şi mă ajută, a sesizat foarte bine un aspect: „Stai puţin, parcă frica era cea care activa reacţia la stres «luptă sau fugi», ce deconecta sistemul imunitar”. Are perfectă dreptate. Cum se potrivesc cele două împreună?

Fiecare sentiment şi emoţie negativă, inclusiv nerăbdarea şi furia, provin din frică. Furia pare să fie un indicator al faptului că frica a ajuns atât de departe în viaţa cuiva, încât i-a putut dezactiva sistemul imunitar. Nu se pot vindeca amintirile celulare legate de furie fără să se acţioneze asupra fricii. Dar nu este nevoie să faceţi acest lucru în mod conştient. Codul vindecării o va face

automat. Când o persoană lucrează pentru problemele de răbdare şi furie, am observat că sistemul imunitar are o revenire mult mai spectaculoasă decât în cazul altor probleme.

Este un moment potrivit ca să adăugăm că toate aceste corelaţii sunt doar tendinţe, de la care observăm frecvent excepţii. Este posibil să nu sesizaţi niciodată legătura dintre problema fizică şi cea emoţională dintr-o anumită categorie. Indiferent care sunt problemele şi corelaţiile în cazul vostru, dacă lucraţi mai întâi la fiecare din cele 12 categorii, câte una pe zi, şi vă concentraţi apoi asupra categoriilor şi problemelor care vă deranjează cel mai mult (conform indicaţiilor Detectorului de probleme sufleteşti), veţi putea să vă vindecaţi consecvent şi predictibil. Cu alte cuvinte, există ceva în mecanismul Codului vindecării care vindecă ce trebuie vindecat, chiar dacă noi nu am înţeles chiar tot. Ce uşurare!

Categoria nr. 8. Bunăvoinţă contra respingere/asprime

Categoria bunăvoinţă poate fi una foarte importantă pentru cei mai mulţi oameni, cu deosebire pentru cei care au cunoscut durerea profundă, dar nu de natură fizică. O persoană egoistă – care reacţionează cu frică în loc să aleagă iubirea – va fi mai înclinată probabil să respingă oamenii şi să fie aspră cu ei din cauza propriei experienţe privind suferinţa provocată de

respingere. A fi respins este cel mai distrugător lucru pe care îl poate simţi un om şi reprezintă rădăcina tuturor problemelor de iubire (a te simţi acceptat, iubit şi preţuit) care pot exista.

N-ar trebui să constituie o surpriză, în acest caz, că sistemul organismului cel mai tare afectat de respingere este sistemul nervos central. Aşa cum amintirile celulare constituie mecanismul de control al vindecării fiecărei celule din corp (vezi Secretul nr. 3), sistemul nervos central trebuie considerat mecanismul de control al tuturor celorlalte funcţii. Milioanele de semnale care coordonează, conştient şi inconştient, activităţile şi mişcările corpului sunt controlate de sistemul nervos central. Creierul şi coloana vertebrală sunt două dintre cele mai importante părţi ale corpului care alcătuiesc miezul sistemului nervos central. Acest lucru nu face decât să sublinieze gravitatea respingerii care, după cum am înţeles, afectează cel mai tare sistemul cel mai important de control al organismului. Mulţi oameni consideră că organismul funcţionează aşa cum funcţionează şi sistemul nervos. Aşadar, actele simple de bunăvoinţă vindecă în modul cel mai direct sistemul nervos central.

Când reflectez la acest lucru, îmi este foarte uşor să-mi dau seama de adevărul extraordinar al acestei afirmaţii. Oamenii din viaţa mea care au fost cei mai binevoitori cu mine sunt aceia la care mă gândesc atunci când vreau să-mi amintesc persoanele pe care le-am iubit cel mai mult şi care

m-au iubit cel mai mult. Chiar dacă unele dintre acestea au trecut doar câteva minute prin viaţa mea, ele au avut un impact sufletesc enorm asupra mea.

Categoria nr. 9. Bunătate contra lipsă de bunătate

Pentru unii oameni, Categoria bunătate este aceea care pune cele mai multe probleme, cu deosebire pentru cei care au fost victime ale abuzurilor emoţionale, ale perfecţionismului sau religiei legaliste. Vina, ruşinea şi frica sunt aici temele majore. Pentru mine, a fost o mare problemă, deoarece am crescut într-o familie iubitoare, dar de religie legalistă. Am avut nevoie de zeci de ani ca să-mi revin după educaţia religioasă primită. Îmi amintesc foarte clar de o predică ţinută de un predicator la o întrunire creştinească. Aveam 12 ani, iar predica era despre iad şi varietăţile de foc şi pucioasă. A existat un moment al predicii în care predicatorul a bătut cu pumnii în podium (care rezona din cauza legăturilor cu microfonul) vreo trei – patru minute, repetând, cu faţa schimonosită, două cuvinte: „Nicio speranţă. Nicio speranţă. Nicio speranţă”. De fiecare dată când pumnul lovea podiumul şi rostea cele două cuvinte, mă afundam mai tare în scaun. Când slujba s-a terminat, realmente abia mergeam. Am avut o senzaţie fizică pe care nu cred s-o mai fi trăit vreodată după aceea. Singurul

mod în care o pot descrie este să spun că era ca şi cum aveam o mare nevoie să merg la baie fără să am cu adevărat nevoie s-o fac. Când ne-am urcat în maşină, mi-am pus imediat centura de siguranţă şi l-am rugat pe tata să conducă foarte atent. Erau vremuri în care centura de siguranţă nu era obligatorie şi nimeni n-o punea. Părinţii mei m-au privit de parcă aş fi fost nebun!

Am fost bântuit de imaginea focului infernului zile în şir, până când n-am mai suportat şi, de frică, l-am chemat pe Iisus în inima mea. Mă credeţi sau nu, predica respectivă era una celebră, pe care am găsit-o ani de zile mai târziu înregistrată pe disc. O am şi astăzi. Mulţi ani după aceea, ori de câte ori făceam ceva ce credeam a fi păcătos sau greşit, mă simţeam copleşit de un uriaş val de vină, de frică şi de ruşine. N-am făcut legătura cu predica „Nicio speranţă”. Pur şi simplu, mă simţeam ca şi cum eram un om rău şi necorespunzător. Asta mi-a influenţat şi relaţia cu Dumnezeu, cu prietenii, cu profesorii şi, mai târziu, cu fetele. Vina, frica şi ruşinea pot fi distrugătoare.

Pe lângă stresul emoţional, aceste sentimente creează şi un imens stres fizic. O mare parte din oamenii care au astfel de probleme sunt perfecţionişti. Este o problemă înşelătoare pentru că aceia care o au chiar cred că este o calitate de admirat, oarecum similară cu a fi obsedat de muncă. Aceştia sunt adesea lăudaţi pentru munca lor tenace, aşa că perfecţioniştilor le este greu să-

şi dea seama că este ceva nesănătos.

În perfecţionismul ei, Tracey trebuia să fie mereu perfectă sau aproape perfectă, pentru că în felul acesta ar fi fost iubită. În copilărie, era lăudată, iubită şi acceptată când făcea lucrurile bine, dar, de multe ori, era criticată aspru sau pedepsită dacă era cât de puţin sub nivelul maxim. Aşa că, de atunci până în prezent, Tracey a asociat a fi iubit cu „a face totul bine”. Problema evidentă este că până şi cei mai buni dintre noi pot greşi sau o pot da în bară, şi încă des. Dacă Tracey simţea că nu avea nicio valoare de câte ori greşea ceva, chiar dacă făcuse 20 de lucruri perfecte înainte, atunci era clar că se afla în dezechilibru. În aceasta consta mare parte din depresia lui Tracey. După câteva decenii de străduanii să fie perfectă, nu mai reuşea să fie (chiar dacă era pe-aproape). Până la urmă, toate astea s-au transformat în disperare şi lipsă de speranţă şi, în mod incredibil, în convingerea că era un om rău. De ce incredibil?

Cu câţiva ani în urmă, Tracey şi cu mine ne-am mărturisit toate păcatele şi excesele. După ore de prezentare a listei mele cu rufele murdare, ea mi-a spus, înlăcrimată, cât se poate de ruşinată, cel mai mare păcat al ei. Când era mică, mersese cu tatăl ei la un magazin cu articole de fierărie şi, la plecare, văzuse un săculeţ, din cele pentru cuie, pe care îl considerase foarte potrivit pentru accesoriile păpuşii ei Barbie. Întinsese mâna (tâlhăriţă mică), luase unul şi îl ascunsese în

pardesiu. Până au ajuns la maşină, se simţea deja răvăşită de vină şi i-a mărturisit totul tatălui ei, după care s-a întors în magazin şi l-a înapoiat.

Asta-i tot. Asta este marea, uriaşa, gigantica, monstruoasa poveste din viaţa nevestei mele: „Este aşa de grav, că nici nu ştiu dacă-ţi pot povesti”. Cum este posibil ca cineva atât de curat şi inocent să se simtă atât de rău, de vinovat şi imposibil de iubit toată viaţa? Pentru că sufletul ei asta îi spunea. Aşa era programat sufletul ei. Vedeţi, mesajele sufletului nostru nici măcar nu aduc a adevăr. Cu toate astea, le credem, le simţim şi acţionăm după cum ne dictează.

Sistemul organismului corespunzător Categoriei bunătate este sistemul respirator. Când cineva resimte frică, vină, ruşine, cea mai obişnuită reacţie fizică este dificultatea de a respira. Nenumăraţi clienţi de-ai mei mi-au spus la un moment dat tocmai pentru că trăiseră cu probleme din această categorie: „Nu pot să respir, nu pot să respir adânc, de ce nu pot să respir profund? Stai puţin că nu pot să respir”. O clientă care lucra cu Codurile vindecării şi se vindeca rapid de cancer mamar a spus ceva remarcabil în acest sens. Ani de zile nu putuse să respire profund, deşi era un om care se hrănea sănătos şi avea o bună condiţie fizică. Citise cărţi, încercase exerciţii speciale, regimuri alternative… orice îi trecuse prin cap, pentru că ştia că inspiraţia profundă este foarte importantă pentru sănătate şi că respiraţia superficială poate deveni periculoasă

în timp. În ciuda tuturor încercărilor, nu obţinuse nicio îmbunătăţire. Şi, desigur, după câţiva ani de la sesizarea problemelor de respiraţie, a fost diagnosticată cu cancer.

Această clientă a început să lucreze cu Codurile vindecării pentru problema cea mai mare pe care ştia că o avea în Categoria bunătate. Lucra a doua oară pentru acea problemă când a simţit că problema se rezolvase complet. În momentul în care a simţit vindecarea, în mod spontan, a început să respire profund şi îndelung. Ea nici măcar nu încercase să respire adânc, organismul ei făcuse acest lucru involuntar. De atunci şi până în prezent, nu a mai avut niciun fel de problemă să respire profund. Când s-a întâmplat asta, fusese atât de entuziasmată, încât începuse să danseze prin casă. Soţul ei era plecat din ţară, dar l-a sunat pe mobil. Când a răspuns, ea i-a spus: „Hei, ascultă aici!” Şi a început să respire profund la telefon. Nu i-a spus nici bună, nici ce mai faci, doar atât, respiraţii adânci, profunde. „Tu ai fost asta? Chiar tu? Cum ai reuşit? Este incredibil!” Ea a declarat public, la radio, că era convinsă că acela fusese momentul în care cancerul începuse să se vindece.

Categoria nr. 10. Încredere contra control

Mi s-a vorbit despre un studiu care m-a fascinat. O persoană genială s-a hotărât să cerceteze vieţile oamenilor mari, care au

contribuit cu adevărat la schimbarea lumii de-a lungul veacurilor. Iisus, Gandhi, Maica Tereza, Abraham Lincoln şi mulţi alţii au fost analizaţi pentru a se vedea dacă exista un numitor comun. Autorul a încercat să izoleze elementele care făceau din aceşti oameni personalităţi de seamă. Ce face vieţile să se schimbe? Ce rezultă cu consecvenţă din marile descoperiri? Cu alte cuvinte, cum putem deveni mai buni?

Şi s-a găsit un numitor comun. Aţi ghicit, fiecare din aceşti oameni – care au avut un impact asupra lumii, cu care ne-ar plăcea să ne putem compara – au avut capacitatea de a alege întotdeauna să aibă încredere. Mulţi dintre ei credeau în Dumnezeu mai mult decât în oameni, ceea ce le dădea perspectiva din care puteau avea încredere şi în oameni.

Dacă ne gândim la aceasta, observăm că este logic. Nu poţi să iubeşti fără să ai încredere. Fără încredere, avem mereu o barieră protectoare, care inhibă iubirea. Când ridicăm acea barieră, se pot întâmpla lucruri minunate. Ce este această barieră care ne face să vrem să ne protejăm şi să nu avem încredere? Dacă aţi spus „ah, iar asta”, atunci aveţi dreptate, este vorba de frică.

Să însemne asta că toate aceste personalităţi care aveau încredere în oameni nu au avut parte de lucruri rele, care să-i facă să-şi dorească să se protejeze? Nu, nicidecum. Dacă citiţi despre Iisus, Gandhi, Abraham Lincoln sau Maica Tereza, nu va trece mult până veţi da peste pasajele care

descriu criticile vehemente, persecuţia, mâncătoria, atacurile de care au avut parte, pe scurt, toate acele lucruri care ne fac pe cei mai mulţi dintre noi să ne baricadăm sufletele. După ce am închis aceste uşi, adoptăm un mod de viaţă care reprezintă chiar baza a tot ceea ce este distructiv, şi anume „controlul”. Indiferent că vorbim despre relaţii, sănătate sau carieră, controlul extrem este ca o moarte lentă.

Iată un exemplu din sfera sănătăţii. Am avut o clientă care exercita un control sever asupra regimului ei alimentar pentru că fusese alergică la multe alimente şi avusese complicaţii cu o altă boală mai veche. Deşi nu mai era bolnavă, anii de luptă cu boala şi suferinţa o lăsaseră cu o mare teamă că boala ar putea recidiva. Mâncarea a fost, poate, cel mai uşor de controlat în această privinţă şi era ceva ce putea face în condiţii acceptabile din punct de vedere social. Am văzut-o într-o zi după ce se simţise rău o perioadă mai lungă de timp. După ce am testat-o cu o tehnică pe care o folosesc să văd dacă ceva va fi pozitiv sau negativ (o formă de chinetoterapie aplicată), am sfătuit-o să mănânce un hamburger. S-ar fi zis că i-am sugerat să jefuiască o bancă sau să răpească un copil, atât a fost de oripilată! Suferinţa provocată de boală rezona cu frica uriaşă pe care o simţea, care parcă o paraliza. Singura cale de a face faţă efectului paralizant al fricii era să deţină controlul asupra vieţii ei cât mai mult posibil. Nu ştiam dacă aveam s-o mai văd vreodată, după cât de tare se

supărase pe mine pentru o asemenea sugestie, cu toate că fusesem cât se putea de blând şi binevoitor, pentru că ştiam dinainte că nu va primi bine acea sugestie.

A doua zi, m-a sunat şi avea o voce veselă ca o şcolăriţă. Mi-a povestit ce făcuse şi că, realmente, după prima îmbucătură de hamburger, începuse să se simtă mai bine. Desigur, nu trebuie să mănânce hamburgeri în fiecare zi şi nici nu spun că ar fi recomandabilă carnea roşie. Nu, dar în acea situaţie, dintr-un motiv sau altul, fizic sau nu, ori ambele, avea nevoie de un hamburger. Cu siguranţă, asta a spart şi zidul de teamă şi ea a devenit un cu totul alt om de atunci. Încă mănâncă foarte sănătos, dar nu de frică, ci din iubire pentru ea însăşi şi pentru adevăr. Şi, din când în când, se bucură şi de un hamburger sau de un cornet de îngheţată fără să i se întâmple nimic rău.

Un ultim exemplu înainte de a ne desprinde de această categorie. Poate vă amintiţi povestea de la Secretul nr. 4, despre Tracey şi despre mine când ne-am căsătorit. Făcuserăm tot ce era posibil ca să fim pregătiţi şi părem o pereche ideală pentru o căsnicie minunată, fericită şi lipsită de stres; cu toate astea, peste mai puţin de un an, amândoi voiam să divorţăm. Poate că motivul cel mai important era că amândoi aveam o „imagine” despre ce doream de la căsătorie şi, în mare măsură în mod inconştient, voiam să exercităm control asupra celeilalte persoane pentru a transforma imaginea în realitate. Însă, dat fiind că

imaginea lui Tracey nu se potrivea cu a mea şi invers, modul nostru de a încerca să controlăm lucrurile a dus la furie, frustrare, neînţelegeri şi, în cele din urmă, la neîncredere, în loc de iubire şi de apropiere. Cred că aici, în această categorie, se află secretele motivelor pentru care atât de puţine relaţii ne oferă ceea ce dorim. Am auzit o statistică recentă conform căreia 50% din oameni divorţează, iar mulţi dintre cei care n-o fac trăiesc în apatie, infidelitate şi disperare. În cel mai bun caz, cinci cupluri din 100 trăiesc iubirea adevărată şi intimitatea pe care o căutăm şi o dorim toţi. Motivul este înrădăcinat în Categoria încredere/ control.

Ştiind acest lucru, ne dăm seama că este logic ca sistemul organismului care corespunde acestei categorii să fie sistemul reproducător. Sexul ar trebui să fie apogeul intimităţii pline de iubire. Intimitatea plină de iubire se alimentează cu încredere. Dacă luăm încrederea, ce rămâne este sex fără intimitate. Din păcate, asta este ceea ce au majoritatea oamenilor şi de aceea atât de mulţi oameni se luptă cu această problemă sau caută un înlocuitor. De asemenea, se întâmplă frecvent ca femeile cu probleme de fertilitate să aibă şi probleme de încredere şi deţinere a controlului. De fapt, Tracey a avut cinci pierderi de sarcină şi nu a reuşit ani mulţi după aceea să rămână însărcinată. Doar atunci când a predat controlul în mâinile lui Dumnezeu, într-o duminică noapte din luna mai, a fost conceput şi primul nostru copil.

Categoria nr. 11. Umilinţă contra controlul imaginii

„Imaginea este totul”. Cel puţin aşa pretindea o campanie publicitară recentă. Deşi în adâncul sufletului ştim că asta este o minciună, mulţi încă trăiesc ca şi cum ar fi un adevăr sacru. Controlul imaginii este rezultatul convingerii că „Nu sunt cum trebuie, deci, dacă oamenii ajung să mă cunoască, vor trage aceeaşi concluzie, aşa că, indiferent cu ce preţ, oamenii trebuie să vadă imaginea fabricată şi nu pe mine, aşa cum sunt”. Acest lucru devine atât de covârşitor de important pentru cei care sunt împotmoliţi în această convingere, încât ajung să facă orice pentru a menţine o anumită imagine sau pentru a-i face pe oameni să se gândească la ei „aşa cum trebuie”. Asta este ceea ce numim manipulare.

N-am să uit niciodată că am fost odată, într-o duminică, la biserică, cu părinţii mei, care se certau precum câinele şi pisica. De îndată ce au deschis portiera maşinii şi prima cunoştinţă i-a salutat, părinţii mei au suferit o transformare miraculoasă. Iubeau pe toţi şi pe toate, erau îndrăgostiţi nebuneşte unul de celălalt şi de copii. Lumea era un loc minunat, fabulos, iar strângerea de mână a tatii cu predicatorul şi răspunsul „extraordinar!” m-au deziluzionat. Mai târziu, am aflat că toată lumea face la fel. Într-un fel sau altul, devine parte din noi această nevoie de a fi

văzuţi într-un anume fel. Cred că dorinţa ca oamenii să ne placă începe pentru mulţi dintre noi cu mult înainte de a merge la grădiniţă şi durează toată viaţa. Nu este o problemă, este o parte din ceea ce înseamnă a fi om.

Problema apare când acest lucru ne face să ne investim energiile în ceva ce nu este real, imaginea. Desigur, dorim să ne investim energiile în ceva ce ne aduce profit. Suntem ceea ce suntem cu adevărat în sufletele noastre (vezi Secretul nr. 6). Dacă punem energiile la lucru pentru a ne curăţa deşeurile din suflet, atunci obţinem automat ceea ce vrem cu adevărat, adică să ne simţim bine cu noi înşine. Ce simt alţii pentru noi se va rezolva de la sine.

Sistemul circulator, care se află în inima (nu este un joc de cuvinte) organismului nostru, este sistemul cel mai tare afectat de aceste lupte. Când cedăm în faţa manipulării şi a controlului imaginii, ne stricăm inima, fizică şi de altă natură. Aşa că a ne concentra asupra inimii înseamnă a lăsa deoparte multe lucruri exterioare care ne ademenesc pe calea greşită.

Categoria nr. 12. Autocontrol contra lipsă de control

Poate că vă întrebaţi deja dacă există vreo discrepanţă între numele acestei categorii şi discuţia noastră despre răul produs din dorinţa de a deţine controlul cu orice preţ de la una dintre

categoriile anterioare. Răspunsul este nu. Iată de ce.

Dacă nu avem autocontrol, nu putem iubi, nu ne putem îndeplini visurile şi ne putem distruge sănătatea foarte uşor. Aşa că unde este diferenţa? Autocontrolul nu trebuie să fie o sarcină grea, forţată, istovitoare precum urcatul unui munte cu hainele ude leoarcă. Ar trebui să fie mai degrabă ca schiatul la vale, în munţi frumoşi, pe o zăpadă perfectă. Exercitat corect, autocontrolul este lin şi, câteodată, lipsit de efort. Diferenţa vine din starea sufletească. Dacă sufletul este înfricoşat, atunci încercăm să deţinem neapărat controlul pentru a obţine ce ne trebuie ca să ne fie bine. Însă, pe de altă parte, dacă sufletul este plin de iubire şi de adevăr, vom încerca să deţinem controlul cu iubire, bucurie şi recunoştinţă, pentru că ne simţim deja bine.

După ce am afirmat asta, trebuie să spun şi că, pentru mine, această categorie a fost dintotdeauna importantă. Sunt cel mai mic dintre cei trei fraţi şi am fost răsfăţat. Mama era bucătar la minut, şofer, se ocupa de toate hârtiile. Eram în ultimul an de liceu şi habar n-aveam să spăl o rufă, să socotesc soldul la un carnet de cecuri sau să fierb un ou.

Toate astea au devenit o mare problemă pentru mine mai târziu. Îmi aduc aminte că veneam acasă de la biserică duminica, la puţin timp după ce ne căsătorisem şi, în timp ce Tracey muncea ca o sclavă la bucătărie de o oră şi

jumătate, eu stăteam la televizor, cu un ceai într-o mână, o pungă de chips în cealaltă şi telecomanda în poală. Îmi aduc aminte ce mă enerva că Tracey făcea prea mult zgomot cu oalele şi tigăile, iar eu aveam dificultăţi să aud comentariile la meci. După ce luam prânzul alcătuit din toate mâncărurile mele preferate, mă aşezam din nou în fotoliu şi iar mă irita zgomotul strânsului mesei, care mă deranja de la meci. A treia oară am fost enervat o oră mai târziu, când Tracey a avut îndrăzneala să mă deranjeze de la cele mai incitante ultime minute ale meciului cu aspiratorul. Acum, mi-e ruşine de toate astea, dar, la vremea aceea, aşa eram programat. Acea lene, sentimentul că eram îndreptăţit să primesc sunt probleme importante din Categoria autocontrol.

Sistemul osteo-muscular este sistemul afectat direct de problemele de autocontrol. A fost absolut uluitor să aflu de la pacienţi cum li s-au vindecat problemele osteo-musculare odată cu vindecarea unor probleme sufleteşti ca lenea, sentimentul de îndreptăţire, neajutorarea, corectitudinea etc.

Tabloul general

După ce aţi înţeles puţin cum acţionează Codurile vindecării asupra simptomelor fizice şi de altă natură ale problemelor sufleteşti, vă prezentăm modul în care puteţi folosi această informaţie pentru a vă vindeca pe voi înşivă, pentru moment şi pentru totdeauna.

Pasul întâi. Vă sugerăm ca mai întâi să începeţi să folosiţi Codul vindecării pentru a lucra la problema care vă deranjează cel mai mult. Parcurgeţi paşii recomandaţi [la subcapitolul *Cum se foloseşte Codul vindecării universale*, unde sunt prezentate figurile cu exerciţiile] şi identificaţi-vă emoţia care stă la baza problemei ce vă deranjează (frică, lipsă de speranţă, furie, anxietate, neajutorare etc.). Evaluaţi-vă problema pe o scară de la 1 la 10. Vedeţi dacă puteţi identifica amintiri ale unor alte momente când aţi avut acelaşi sentiment, chiar dacă situaţia este complet diferită. Evaluaţi acea amintire în funcţie de cum vă deranjează în prezent. Includeţi amintirea sau amintirile care apar, alături de problema curentă, în rugăciune. Executaţi Codul. După ce aţi terminat, reevaluaţi amintirea. Continuaţi să lucraţi cu acea amintire de demult sau cu cea mai puternică până ajunge sub nivelul 1 – adică sunteţi perfect liniştit când vă amintiţi acel lucru. Apoi, mergeţi mai departe şi lucraţi cu alte amintiri care au „încărcătură”, începând de la cea mai apropiată sau cea mai veche ori mai puternică, până ce toate scad până la nivelul 0 sau 1.

Pasul doi. Luaţi-vă Detectorul de probleme sufleteşti (Heart Issues Finder). Acest instrument de evaluare se găseşte online la www.thehealingcodebook.com (veţi dobândi acces la link după înregistrarea cărţii). Imediat ce răspundeţi la întrebări, primiţi un raport

personalizat de 10–15 pagini cu evaluările şi încadrarea problemelor voastre în cele 12 categorii de probleme sufleteşti.

Acest raport va puncta problemele sufleteşti în momentul evaluării. Începeţi să lucraţi cu categoria la care staţi cel mai prost. Căutaţi amintirile, sentimentele/convingerile care vă vin în minte. Evaluaţi pe scara de la 0 la 10, lucraţi cu Codul şi continuaţi să insistaţi pe aceeaşi problemă până ce emoţia ajunge sub 1, ca la *Pasul întâi.* Aceasta poate fi sursa ascunsă a problemelor la care aţi lucrat la Pasul unu.

După ce aţi lucrat cu cel mai prost rezultat dat de Detectorul de probleme sufleteşti, lucraţi pentru următoarea problemă cotată cel mai prost (sau problema care vă deranjează cel mai mult, dacă între timp a apărut ceva nou). Continuaţi să lucraţi cu Detectorul de probleme sufleteşti până aţi rezolvat toate problemele, conform evaluării. Puteţi folosi acest instrument de câte ori doriţi şi chiar vă recomandăm s-o faceţi. Nu numai că vă arată ce probleme trebuie vindecate cu prioritate, ci vă şi ajută să aveţi o evidenţă a progresului făcut în diverse categorii.

Pasul trei. După ce v-aţi îmbunătăţit rezultatele cele mai slabe date de Detectorul de probleme sufleteşti, treceţi prin cele 12 categorii din acest capitol şi lucraţi câte una pe zi. Aceasta vă dă siguranţa că aţi abordat toate problemele (căci, să nu uităm, 90% din probleme sunt în inconştient). Puteţi continua cu acest program de

„întreţinere” întreaga viaţă. Când apare o problemă, întoarceţi-vă la paşii 1–3 şi continuaţi să vă vindecaţi sursa problemelor.

Se întrevede vindecarea completă

Deţineţi acum cheia a ceea ce noi considerăm a fi cel mai puternic sistem de vindecare descoperit până în prezent. Aveţi Codul vindecării universale, care este eficient pentru oricine, în orice situaţie. Aveţi acces la Detectorul de probleme sufleteşti, care vă îndrumă în evaluarea problemelor sufleteşti şi a felului în care să abordaţi vindecarea lor. Aveţi cele 12 categorii pe care le puteţi folosi pentru a acoperi întreaga gamă de surse fizice sau de altă natură ale problemelor voastre.

Totuşi, ce să vă spun, încă nu aţi terminat cu vindecarea!

Codul vindecării şi Detectorul de probleme sufleteşti se ocupă de sursa stresului la nivel celular. Dar cum rămâne cu stresul cotidian, cel la care ne gândim prima dată atunci când vorbim de stres? Înţelegeţi la ce mă refer, la situaţiile în care copilul are pandalii sau sunteţi blocaţi în trafic sau v-aţi certat cu cineva.

Dorim să vă mai oferim un instrument, de data aceasta pentru utilizarea în cazul stresului situaţional. În capitolul următor, veţi învăţa cum să contracaraţi aceste tipuri de stres cotidian în doar câteva secunde!

21 Pentru mai multe informaţii despre sistemul The Healing Codes [Codurile vindecării] vizitaţi www.thehealingcodesbook.com.

Capitolul doisprezece

Impactul imediat: Rezolvarea în 10 secunde a oricărei situaţii stresante

Desigur că aţi văzut la televizor, pe internet, în magazine – aproape oriunde vă uitaţi – reclame zgomotoase la băuturi (şi pastile) care ne oferă un plus de energie ori de câte ori avem nevoie. Este o industrie de miliarde de dolari.

Aceste preparate sunt formate din anumite vitamine şi plante care, se spune, potenţează efectul cofeinei, pe care o conţin aproape fără excepţie. Ele promit ore în şir de energie. Însă, dacă ne uităm cu atenţie la ingrediente, vedem că este din nou vorba de primirea unei soluţii pe termen scurt (surplusul temporar de energie) în schimbul unor complicaţii pe termen lung. Chiar şi vitaminele şi plantele pot avea efecte secundare când sunt luate în cantităţi prea mari. Unele băuturi energizante conţin chiar o etichetă care avertizează despre numărul maxim de doze care pot fi consumate fără efecte dăunătoare.

Aceste băuturi şi pastile nu fac decât să adauge un plus de stres în organism prin suprastimulare şi mascarea oboselii, care ar trebui să fie semnalul că e timpul să ne odihnim şi să ne relaxăm, nicidecum să ne surescităm şi mai mult. Cele mai multe conţin zahăr, care slăbeşte sistemul imunitar, sau înlocuitori de zahăr, consideraţi de multă lume ca dăunători.

Ce-ar fi dacă aţi obţine un efect similar sau mai mare de stimulare a energiei fără energizanţi, fără costurile şi senzaţia de „prăbuşire” la sfârşitul efectului stimulantului, precum şi fără grija efectelor secundare? Ce-ar fi dacă aţi avea la îndemână acest „stimulator energetic” pentru a-l folosi oricând doriţi, fără costurile şi inconvenientul de a cumpăra ceva, disponibil în doar câteva secunde?

Şi ce-ar fi dacă, pe lângă surplusul de energie, aţi putea reduce emoţiile negative pe care le aveţi şi dezactiva stresul în doar 10 secunde?

Exact asta vă oferă exerciţiul Impact imediat (Instant Impact). Ori de câte ori sunteţi stresaţi, când aveţi nevoie de un surplus de energie, când emoţiile negative ameninţă să vă copleşească liniştea sufletească, „alocaţi-vă 10”. Alocaţi-vă 10 secunde pentru a vă ocupa de situaţia stresantă – din nou, nu mascând-o prin administrarea de energizanţi, care nu fac decât să crească nivelul de stres fiziologic, *ci mergând la sursă şi eliminând-o*.

Este crucial să ajungeţi la sursa de stres din cauza efectelor distrugătoare pe care îl are acesta asupra corpului şi minţii. Noi v-am oferit instrumentele de vindecare a stresului la nivel *celular*, tipul de stres care este, în mod obişnuit, declanşat inconştient. Dar ştim cu toţii că există şi un alt gen de stres, de care suntem chiar prea conştienţi. Să vedem ce este acest tip de stres, când şi de ce devine dăunător.

Despre stres

Stresul este calea naturală şi uneori adecvată prin care organismul nostru reacţionează la o situaţie care provoacă teamă sau pare copleşitoare. Avem nevoie de stres pentru a ne mobiliza să facem faţă provocărilor vieţii.

Stresul apare atunci când mintea are impresia că ne aflăm într-un pericol oarecare, emoţional sau fizic. El se iveşte când mintea crede că nu avem capacitatea de a rezolva o situaţie neprevăzută. Organismul produce adrenalină şi o împrăştie pentru a ne impulsiona. Este ceea ce numim reacţia „luptă sau fugi”.

Din nefericire pentru oamenii societăţii moderne, acel surplus de adrenalină este de natură fizică şi trebuie consumat prin activitate fizică. Dacă nu se consumă prin luptă sau fugă, adrenalina rămâne în organism, creând tensiune şi stres emoţional. Prea mult stres fără descărcare ne determină să fim încordaţi şi epuizaţi, incapabili să facem faţă cerinţelor activităţii cotidiene cu echilibrul şi gândirea limpede necesare. Suntem încordaţi, irascibili şi obosiţi, fără să ne dăm seama de ce.

În mod ideal, reacţia de stres ar trebui provocată doar de situaţiile ameninţătoare pentru viaţă, care necesită acţiune rapidă, cu mai puţină gândire, dar reflexe mai rapide. În prezent însă această reacţie este declanşată, adesea, de

sunetul telefonului, de termenul de predare a unei lucrări, de un şef, de un membru de familie şi de multe alte situaţii care nu ne pun în pericol viaţa. Suntem bombardaţi permanent de solicitări, aşteptări şi dorinţe neîmplinite, zi de zi. După ce am primit surplusul de adrenalină pe care nu îl consumăm, ne simţim extenuaţi, avem un sistem imunitar care funcţionează la minimum şi suntem goliţi de resurse fizice, emoţionale şi spirituale. Acesta este momentul în care putem fi tentaţi să întindem mâna după o băutură energizantă. Dacă o facem, mascăm doar disconfortul şi aducem un plus de stimulare – stres – în organismul nostru.

Aşa cum situaţiile şi stilurile de viaţă sunt atât de diferite, diferă şi măsura în care oamenii consideră că o întâmplare sau o situaţie este stresantă. Ceea ce îi provoacă teamă şi îl copleşeşte pe vecin s-ar putea ca pe tine să nu te afecteze la fel. Chiar şi aşa, toţi avem factorii noştri de declanşare şi situaţii cărora nu le facem faţă atât de bine pe cât ne-am dori. Este vorba de ceea ce numim *stres situaţional*.

Câteva cauze obişnuite pentru stresul situaţional ar fi: problemele de serviciu; nesiguranţa financiară; teama de eşec sau de treaba făcută prost; nesiguranţa zilei de mâine; problemele de sănătate; problemele de familie; problemele de relaţii; oamenii cu atitudini negative; menţinerea unor atitudini negative; sentimentul lipsei de autoritate; stima de sine scăzută; pierderea unui lucru sau a unei persoane

importante.

De ce ne stresăm la ideea de prea mult stres?

Pentru că efectele pe termen lung ale unei perpetue stări de stres sunt periculoase – chiar fatale – pentru sănătatea şi fericirea noastră.

După cum ilustrează această listă incompletă a cauzelor de stres, stresul situaţional este pretutindeni. Este atât de răspândit, încât ne afectează relaţiile, munca şi capacitatea de a ne bucura deplin de viaţă. Nivelurile mari de stres ne fac irascibili şi chiar furioşi pe oamenii din jur şi situaţiile în care ne aflăm. Certurile în familie şi agresivitatea în trafic sunt două dintre efectele cel mai des întâlnite. Când nu gândim limpede din cauza stresului, suntem ineficienţi şi greşim mai mult, ceea ce nu face decât să ne crească nivelul de nemulţumire. În timp, nivelul nostru de stres ajunge la un punct în care sistemul imunitar este compromis şi suntem vulnerabili la îmbolnăvire.

Când *stresul situaţional* se adună şi se menţine în timp, ajunge să formeze *stresul fiziologic*. Iar stresul fiziologic este tocmai cel care provoacă aproape toate bolile şi stările de rău, după cum ştiţi din Partea întâi – *Cele şapte secrete.* Stresul opreşte funcţii importante din celulele noastre, ceea ce, în timp, ne afectează sănătatea.

După cum am văzut, luptă sau fugi este o

reacţie necesară pentru salvarea vieţii în situaţii de urgenţă, dar această stare de alarmă fizică nu trebuie menţinută peste timpul necesar. Problema este că oamenii rămân, de obicei, în starea luptă sau fugi perioade îndelungate. Când se întâmplă aşa, rezultatul inevitabil este că ceva cedează şi începe să se manifeste sub forma unui simptom. Când avem un număr de simptome se cheamă că deja suntem bolnavi.

Problema este stresul neeliberat

Ne-am referit anterior la „paharul de stres”, teoria dr. Doris Rapp, considerată de mulţi cel mai bun alergolog din lume. Cât timp paharul nu este plin, ne descurcăm bine cu noii agenţi de stres care apar în viaţa sau corpurile noastre, astfel încât nu ne afectează negativ. După ce paharul a dat pe dinafară, partea cea mai slabă din punct de vedere fizic cedează într-un fel. O alergie sau o boală sunt doar locurile unde organismul a cedat la stres.

Dr. Ray Gebauer prezintă în cartea sa, *The Single Cause and Cure for Any Health Challenge [Singura cauză şi singurul leac pentru orice provocare la adresa sănătăţii],* rezultatele dramatice ale unui studiu privind efectele stresului neeliberat la şoareci:

„Când sunt puşi pe un grătar electric care le dă şocuri uşoare, şoarecii nu sunt afectaţi *câtă vreme li se acordă suficient timp să-şi revină după*

stresul provocat de şocurile electrice. Însă dacă aceste şocuri mici sunt prea dese, şoarecii nu mai reuşesc să-şi revină de pe urma acestui stres nevătămător şi mor de bătrâneţe în câteva zile. Chiar dacă fiecare şoc electric a fost nevătămător în sine, *efectul cumulat al stresului prea frecvent,* fără timp suficient de recuperare, are ca efect *cedarea şi moartea organismului*".

Implicaţiile acestui studiu la oameni sunt foarte clare:

Când nu avem suficient timp să ne revenim după fiecare eveniment stresant până la apariţia următorului, celulele noastre rămân nefuncţionale, corpul îmbătrâneşte şi poate muri înainte de vreme.

Iată câteva dintre efectele obişnuite ale excesului de stres situaţional: insomnie; încordare şi anxietate; gândire confuză; ineficienţă; greşeli frecvente; nervozitate; furie; depresie uşoară; hipertensiune arterială; boli cardiovasculare; boli de inimă; ulcer; alergii; astm bronşic; migrene; îmbătrânire prematură.

Avem nevoie de o cale simplă, rapidă, care să nu interfereze cu programul nostru, şi aşa încărcat, de a elibera stresul situaţional pe măsură ce apare de-a lungul zilei.

Instrumente pentru stresul situaţional

De-a lungul anilor, au fost create multe instrumente destul de eficiente pentru a-i ajuta pe

oameni să se descurce cu stresul situaţional. Există *abordări fizice*, cum ar fi exerciţii intense de gimnastică aerobică care favorizează zona cardiovasculară, tehnici de respiraţie profundă şi medicină energetică. Toate s-au dovedit bune în eliberarea de stresul situaţional. *Abordările nonfizice* pentru gestionarea stresului situaţional, îndeosebi rugăciunea şi meditaţia, s-au dovedit, de asemenea, eficiente. Probabil că 99% din ceea ce s-a scris pe această temă recomandă una dintre cele două abordări. Rareori se oferă şi variante combinate.

Exerciţiul simplu, pe care îl veţi afla în curând, combină *toate* elementele – fizice sau nonfizice – care s-au dovedit eficiente în reducerea stresului într-un singur exerciţiu de mare putere, pe care l-am denumit Impact imediat (Instant Impact). Şi da, vă ia doar 10 secunde să-l faceţi!

Impactul imediat combină, pentru prima dată, cele mai eficiente metode de reducere a stresului, fizice şi nonfizice, cunoscute la ora actuală. În doar 10 secunde, vă puteţi simţi la fel de bine ca şi cum aţi fi făcut 30 – 60 de minute de exerciţii intense, de respiraţie profundă sau de meditaţie.

Folosiţi Impactul imediat ori de câte ori aveţi o scădere de energie sau vă simţiţi stresat de-a lungul unei zile. Acest instrument va întrerupe reacţia de stres astfel încât organismul să nu acumuleze stres, ci să scape de el pentru a vă menţine echilibrul.

Pentru cei cărora le place „să treacă la

treabă”, iată cum se face Impactul imediat. După aceea, vom explica cum de o tehnică atât de scurtă ca durată şi de simplă poate fi atât de puternică.

Cum să utilizăm, pas cu pas, Impactul imediat

Impactul imediat a fost conceput să dureze 10 secunde, ceea ce nu înseamnă că nu-l puteţi face mai mult timp. Cei mai mulţi oameni simt rezultatele după 10 secunde. Vă recomandăm să-l faceţi oricând aveţi nevoie, dar de cel puţin de trei ori pe zi.

Paşii vă sunt prezentaţi în continuare.

1. **Evaluaţi-vă stresul.** Când începeţi să utilizaţi Impactul imediat, concentraţi-vă asupra nivelului general de stres pe care îl simţiţi în acea zi sau în acel moment. Cât este de intens, de puternic? Cât de mult influenţează felul în care vă simţiţi, felul în care vă relaţionaţi cu cei din jur, viziunea asupra lumii? îl simţiţi localizat într-o anumită parte a corpului?

Vă cerem să vă evaluaţi stresul pe o scară de la 0 la 10, unde 0 este lipsa stresului, iar 10 un nivel insuportabil de stres. Acesta este un instrument foarte valoros pentru voi. Când vă evaluaţi stresul înainte şi după efectuarea Impactului imediat, aveţi măsura succesului în reducerea acelui nivel. Veţi putea şti că nivelul general de stres începe să scadă după ce veţi fi lucrat cu Impactul imediat o vreme.

2. **Uniţi-vă palmele într-o poziţie confortabilă.** Puteţi să încrucişaţi degetele, să folosiţi poziţia de rugăciune sau orice altă poziţie – doar palmele să fie unite.

3. **Concentraţi-vă asupra stresului care doriţi să vă părăsească – fizic, emoţional sau spiritual.**

4. **Respiraţi în forţă timp de 10 secunde:**

inspiraţi repede şi puternic din „abdomen”; faceţi acest lucru dând cu putere aerul afară şi apoi trăgându-l cu putere pe gură; folosiţi-vă diafragma pentru ca abdomenul să se umfle când inspiraţi şi să se dezumfle când expiraţi; dacă vă simţiţi uşor ameţiţi, continuaţi în acelaşi mod, dar reduceţi intensitatea;

cât timp respiraţi în forţă, vizualizaţi ceva pozitiv; poate fi stresul care vă părăseşte corpul, o scenă paşnică sau orice doriţi să simţiţi în locul stresului; de exemplu, dacă vă simţiţi furioşi, vă puteţi imagina sau vă puteţi spune în minte *răbdare* sau *pace*; aceasta este partea „meditativă” a exerciţiului.

Vă sugerăm să faceţi acest lucru de trei ori pe zi. Chiar şi dacă faceţi exerciţiul o dată pe zi, tot veţi vedea rezultatele. Dar vă recomandăm cu tărie să-l faceţi de trei – patru sau chiar mai multe ori pe zi dacă doriţi să vă reduceţi rapid stresul de moment sau să scădeţi nivelul general de stres. La urma urmei, durează doar câteva secunde – şi ce diferenţă!

Vă puteţi întreba cum este posibil ca un

exerciţiu atât de simplu, de rapid şi de uşor să ne scape de stres şi să producă efecte echivalente cu mult mai multe minute de exerciţii fizice intense sau de meditaţie. Veţi vedea în continuare cum şi de ce acţionează eficient.

Puterea respiraţiei

Impactul imediat utilizează o tehnică de respiraţie numită Respiraţie în forţă (Power Breathing). *Respiraţia în forţă este aceea care vă permite să întrerupeţi ciclul de stres şi să vă simţiţi, în doar câteva secunde, de parcă aţi fi făcut 20 de minute de exerciţii intense combinate sau de meditaţie.*

În fizică, legea inerţiei ne spune că nimic nu se schimbă dacă asupra lui nu se exercită o forţă sau suficientă energie, iar Respiraţia în forţă tocmai asta face, creează o putere fiziologică internă uriaşă. Respiraţia în forţă adaugă putere acestui proces – o mare cantitate de combustibil cu energie mare şi efort fizic. Aşa cum vântul este sursa primară de energie în lume, respiraţia este sursa noastră proprie de energie eoliană.

Dacă aţi practicat doar exerciţiul de Respiraţie în forţă, v-aţi simţit, probabil, revigorat şi relaxat. Şi starea de spirit a fost mai bună. Tehnica în sine este eficientă, fiind elementul care face ca Impactul imediat să acţioneze atât de repede şi de profund.

Respiraţia în forţă vizează unul dintre efectele

stresului, şi anume respiraţia superficială. A respira superficial, în mod obişnuit, este adesea un semn de stres cronic. Respiraţia superficială începe cu anumite incidente, care ne sperie sau ne alarmează, şi sfârşeşte prin a deveni un obicei. Respiraţia superficială cronică este ca şi cum am trăi într-o permanentă stare de nelinişte.

În cartea sa, *Conscious Breathing [Respiraţia conştientă]*, dr. Gay Hendricks susţine: „Când trăim o emoţie puternică, prima reacţie este să nu mai respirăm. Este un reflex de protecţie de tip «luptă sau fugi» declanşat de sistemul nervos. Imediat după aceea, suntem inundaţi de adrenalină, iar sistemul nervos simpatic, care controlează circulaţia sângelui, intră în acţiune, făcând inima să bată mai tare şi respiraţia să se precipite”. Ceea ce rămâne din această reacţie este respiraţia scurtă şi superficială. Unii oameni au chiar obiceiul să-şi ţină respiraţia când fac câte ceva. Respiraţia superficială reduce cantitatea de oxigen pe care o inspirăm şi cantitatea de bioxid de carbon pe care o expirăm, ceea ce duce la crearea de stres la nivel celular.

Concentrarea asupra modului în care respirăm, de câteva ori pe zi, ne învaţă să fim mai conştienţi de aceasta. Respiraţia abdominală din Respiraţia în forţă îi arată corpului cum este să respire complet şi profund. În mod firesc, veţi începe să respiraţi mai profund pe măsură ce vă veţi concentra pe eliberarea stresului şi dobândirea sentimentului de linişte. Continuând

practicarea Impactului imediat, veţi începe să respiraţi mai profund între şedinţele de lucru. Plămânilor le va plăcea senzaţia de respiraţie profundă pentru că este naturală şi sănătoasă. Impactul imediat ar trebui să vă şi crească, treptat, volumul plămânilor, un factor care promovează sănătatea şi poate mări speranţa de viaţă.

Deja în 1981, revista *Science News* prezenta descoperiri ale Naţional Institute of Aging [Institutul naţional de geriatrie] privind legătura dintre funcţionarea plămânilor şi longevitate. Un studiu clinic de 30 de ani, efectuat pe 5.200 de persoane, arăta că funcţionarea plămânilor este un indicator al stării generale de sănătate şi putere, fiind şi o primă măsurătoare a speranţei de viaţă a unui om. Măsurarea funcţiei pulmonare poate arăta dacă o persoană va muri în 10,20 sau 30 de ani.

Lucrând cu Impactul imediat, veţi deveni mai relaxat, iar muşchii care controlează sau inhibă respiraţia îi vor permite corpului să inspire şi să expire complet, aşa cum a fost proiectat s-o facă.

Destul de curând, veţi constata că sunteţi mult mai conştient de momentele în care nu respiraţi profund. Acela va fi semnalul că sunteţi stresaţi şi trebuie să faceţi o pauză pentru a lucra cu Impactul imediat.

Folosit cu regularitate, acesta are şi următoarele efecte:

- stimulează sistemul cardiovascular;

- măreşte cantitatea de oxigen inspirată;
- detoxifică organismul de bioxidul de carbon;
- stimulează sistemul imunitar prin energizarea sistemului endocrin;
- îmbunătăţeşte funcţionarea sistemului limfatic.

Meditaţia

Când lucraţi cu Impactul imediat, există un aspect care implică „meditaţia" atunci când vă concentraţi asupra stresului care vă părăseşte corpul. Combinaţia dintre Respiraţia în forţă şi Focalizarea intenţiei (Focused Intention) – în timp ce vă concentraţi asupra stresului care vă părăseşte corpul – este un aspect al motivului pentru care Impactul imediat are rezultate ce durează mai multe ore. Vă folosiţi forţa respiraţiei pentru a sublinia intenţia şi a o întipări bine şi pentru minte şi corp.

Numeroase studii au demonstrat şi continuă să demonstreze că meditaţia reduce stresul şi îmbunătăţeşte sănătatea fizică şi psihică. A devenit un fapt acceptat medical că meditaţia măreşte şi îmbunătăţeşte starea generală de bine a unei persoane. Deşi procesul nu este pe deplin înţeles, cercetările arată că meditaţia aduce undele cerebrale în starea Alpha, care este un nivel relaxat şi liniştit al conştiinţei şi promovează buna sănătate. S-a demonstrat, de asemenea, că nivelul hormonilor din sânge şi al altor compuşi

biochimici, care sunt indicatori ai prezenţei stresului, descreşte prin practicarea meditaţiei. În SUA şi în întreaga lume, mii şi mii de medici, de consilieri şi terapeuţi le recomandă pacienţilor lor diverse tehnici de meditaţie ca parte din procesul de vindecare, dar şi ca mod de viaţă.

Poate fi surprinzător să aflăm că profesia medicală – în mod normal atât de conservatoare – ar putea recomanda o practică pe care oamenii o consideră spirituală. Este adevărat şi că prima definiţie a meditaţiei este aceea de formă a contemplării spirituale. Apelând la diverse tehnici, oamenii folosesc de mii de ani meditaţia ca mijloc de creştere a sensibilităţii conştiinţei.

Dar meditaţia nu trebuie să aibă neapărat un scop spiritual. Ţelul ei se poate reduce la a fi mijlocul prin care creierul trece de la starea de stres la starea de linişte. Impactul imediat încorporează meditaţia, inducând „o reacţie de relaxare”, care stimulează anumite zone din creier.

Un studiu condus de dr. Jon Kabat-Zinn, neurolog la Facultatea de Medicină a Universităţii Massachusetts, a constatat că meditaţia determină activitatea cerebrală a unei persoane să se mute din zona frontală dreaptă a cortexului, mai activă la persoanele suferind de stres, în zona frontală stângă a cortexului, mai activă când persoana este calmă.

Studii realizate de dr. Adrian White de la Universitatea Exeter au oferit rezultate similare.

El a arătat că oamenii care meditează prezintă o activitate electrică mărită în zona frontală a cortexului, un indicator al faptului că aceştia resimt mai puţină anxietate şi că au o stare emoţională pozitivă. Meditaţia reduce şi activitatea din amigdală, unde creierul procesează frica.

Cu alte cuvinte, meditaţia transferă efectiv concentrarea de pe frică şi anxietate pe linişte. Când lucraţi cu Impactul imediat şi vizualizaţi stresul părăsind corpul sau o imagine liniştită, vă modificaţi undele cerebrale din starea stres în starea de linişte.

Medicina energetică. Folosirea mâinilor

După cum aţi învăţat de la Codul vindecării, există o putere vindecătoare a mâinilor. Când vă uniţi palmele, vă folosiţi energia din mâini pentru a dezamorsa stresul. Şi aceasta este o tehnică simplă, dar puternică, ce măreşte reducerea stresului.

Impactul imediat şi Codul vindecării conlucrează

Există situaţii stresante care sunt atât de complexe şi declanşează atât de multe emoţii negative, încât Impactul imediat atenuează stresul doar pentru o perioadă foarte scurtă de timp. Este nevoie de Codul vindecării pentru a ajunge la

amintirile celulare şi la convingerile negative care alimentează reacţia la astfel de situaţii.

Tot astfel, sunt momente în care Codul vindecării nu atenuează stresul din fiecare moment al vieţii cotidiene. Acest stres conştient sau chiar frică este greu de înlăturat cu Codul vindecării. Nu ne lasă să ne relaxăm pentru a-i permite să lucreze. Îl face greu de utilizat de la bun început! Când înlăturăm stresul situaţional, când eliberăm calea cu Impactul imediat, acesta parcă pregăteşte terenul pentru Codul vindecării. Este posibil să realizăm aproape orice cu Impactul imediat. În doar 10 secunde, el înlătură o foarte mare parte a rezistenţei la vindecare.

Codul vindecării lucrează mai rapid şi mai bine când nu trebuie să ne luptăm şi cu stresul situaţional în acelaşi timp. Cu alte cuvinte, Codul vindecării face lucruri diferite şi complementare Impactului imediat. Avem nevoie de amândouă pentru a obţine o stare bună de sănătate.

Vă recomandăm Codul vindecării practicat de trei ori pe zi pentru Impactul imediat. În total, asta înseamnă 18 minute şi jumătate pe zi, o investiţie mică cu rezultate mari pentru sănătate, relaţii şi succes.

Acum aveţi instrumentele necesare pentru a gestiona stresul la nivel celular şi situaţional. Oricât de minunate şi utile ar fi aceste tehnici şi metode de eliminare a stresului la sursă, considerăm că există şi alte componente necesare unei vieţi echilibrate şi sănătoase.

A duce o viaţă echilibrată şi binecuvântată

Vă prezentăm doar câteva sugestii importante în plus pentru a trăi cea mai echilibrată, mai sănătoasă (minte, corp şi spirit) şi mai împlinită viaţă, pe care ne-o dorim toţi.

Spiritul. Prima şi cea mai importantă componentă a unei vieţi sănătoase este dezvoltarea unei relaţii personale cu Dumnezeu. De fapt, noi credem că, dacă vă vindecaţi, dar nu dezvoltaţi o legătură iubitoare cu Creatorul, nu veţi avea niciodată ceea ce vă doriţi cel mai mult – iubirea necondiţionată. Astfel încât vă încurajăm să-L căutaţi pe Dumnezeu şi iubirea Lui nemărginită mai presus de orice. Codul vindecării vă poate vindeca fizic şi emoţional, vă poate ajuta să aveţi mai mult succes în această viaţă. Dar nu face nimic pentru destinul etern, iar acesta este cel mai important dintre toate. Aşa că vă îndemnăm să nu neglijaţi acest aspect22.

Stilul de viaţă. Pe lângă lucrul propriu-zis cu Codul vindecării şi Impactul imediat, trebuie să adoptaţi un stil sănătos de viaţă. Sunt multe feluri raţionale de a vă păstra sănătatea şi vindecarea obţinută. Printre acestea, se numără consumul de alimente hrănitoare în detrimentul celor nesănătoase, consumul abundent de apă curată, respiratul de aer curat, consumul de vitamine şi minerale, efectuarea de exerciţii fizice, odihnă

multă, petrecerea timpului cu oamenii dragi şi multe, multe altele. Cu siguranţă, nu veţi putea duce o viaţă echilibrată dacă neglijaţi factorii menţionaţi, aşa că vă rog să n-o faceţi.

Atât hidratarea, cât şi respiraţia sunt afectate de stres. Deshidratarea este unul dintre cei mai răspândiţi factori care contribuie la stresul fiziologic, urmat de insuficienta oxigenare. Bând între şase şi opt pahare de apă pe zi şi asigurându-vă că respiraţi profund şi complet puteţi să vă îmbunătăţiţi memoria şi nivelul energetic, să vă reduceţi oboseala, durerile şi durerile nespecifice. Nu am cuvinte să descriu importanţa lor pentru sănătate. Utilizarea regulată a Respiraţiei în forţă din Impactul imediat îmbunătăţeşte nivelul de oxigenare a sângelui.

Conflictul conştient. După cum am menţionat anterior, conflictul conştient este cel care se manifestă prin aceea că noi continuăm să trăim ceva în care nu credem. Este cauza primară de încetinire a vindecării deoarece este o continuă sursă de stres. Dacă nu obţineţi de la Impactul imediat sau de la Codul vindecării ceea ce aţi dorit, căutaţi cu sinceritate în suflet un conflict conştient. Gestionaţi problema de îndată ce deveniţi conştienţi de ea şi lucraţi în acest sens cu Codul vindecării.

Vorbind cu noi înşine. Este ceea ce numim „plantarea unei seminţe stricate”. În cartea sa, *You Can Love Your Life [Poţi să-ţi iubeşti viaţa]*, dr. Neil Warren menţionează cercetări conform

cărora oamenii îşi spun până la 1.300 de cuvinte pe minut. Aceste cuvinte rostite pentru noi înşine sunt tuşele de penel care schiţează imaginile din sufletele noastre. Aceste gânduri sunt seminţele pe care le plantăm în inimile noastre, care cresc şi rodesc.

Dacă plantaţi permanent noi imagini şi convingeri distructive în timp ce lucraţi cu Codul vindecării sau cu Impactul imediat, este evident că „umpleţi paharul" şi contracaraţi efectele vindecării. Gândiţi conştient şi concentraţi-vă asupra adevărului, iubirii şi respectului de sine şi pentru alţii, precum şi la orice altceva poate fi de ajutor în vindecare. Veţi fi bucuroşi oare de ce vor rodi seminţele plantate astăzi de voi? Dacă nu, începeţi să plantaţi seminţele bune acum! Este vital pentru succesul pe termen lung.

Provocarea şi scuza noastră

Noi am făcut câteva promisiuni îndrăzneţe în această carte.

Am afirmat că o tehnică simplă, de învăţat în cinci minute şi de aplicat în şase, poate vindeca sursa oricărei probleme de sănătate, relaţionale sau de succes/performanţă pe care aţi putea-o avea.

Am susţinut că un exerciţiu de respiraţie/meditaţie de 10 secunde vă face să vă simţiţi atât de bine, de parcă aţi fi făcut 20 de minute de exerciţii fizice sau de meditaţie.

Vă provocăm să ne dovediţi că nu avem dreptate!

Faceţi aceste exerciţii cu regularitate. Pentru Codul vindecării, cel puţin şase minute zilnic, de două – trei ori pe zi. Asta vă este reţeta.

Pentru stăpânirea stresului situaţional, faceţi Impactul imediat după cum simţiţi nevoia sau de trei – patru ori pe zi.

Dacă chiar nu este eficient pentru voi, scrieţi-ne! (Dar faceţi-o şi dacă funcţionează, ne-am bucura să vă auzim povestea.)

Singura situaţie în care aceste tehnici s-ar putea dovedi invalide ar fi dacă nu le-aţi face deloc.

După ce am spus asta, vă anunţăm şi că, dacă ajungeţi într-un punct mort cu Codul vindecării sau, pur şi simplu, doriţi rezultate mai rapide, mai există un nivel, şi anume sistemul Codurilor vindecării, care se poate dovedi mai puternic pentru că se adresează direct unei anumite probleme. Veţi găsi detalii în plus la sfârşitul cărţii. De asemenea, puteţi obţine informaţii suplimentare despre întregul sistem şi atunci când vă înregistraţi cartea pe site-ul www.thehealingcodebook.com.

Dar, cu ceea ce aveţi deja – Codul vindecării, acces la Detectorul de probleme sufleteşti şi Impactul imediat – sunteţi echipaţi să gestionaţi problemele sufleteşti şi stresul situaţional o viaţă întreagă de acum încolo.

Dacă auziţi că există o pastilă care să vindece

orice simptom fizic aţi avea... care să vă îmbunătăţească relaţiile... să dărâme toate blocajele drumului vostru către succesul pe care vi-l doriţi...

Şi dacă noi am afirmat vreun moment că asta este ceea ce vă trebuie vouă, prietenilor voştri, familiei, noi v-o trimitem gratis...

N-aţi comanda chiar acum? N-aţi comanda-o pentru voi, pentru prieteni, pentru familie şi colegi?

Ei bine, ne pare rău, ceea ce vă oferim nu este o pastilă! Dacă era, şi noi eram miliardari de-acum (cel puţin aşa ne spun oamenii).

Ne scuzăm că nu vă putem vinde o pastilă. În schimb, v-am vândut o carte. Simple informaţii. Dar informaţii care vă oferă ceva pentru voi, familie, prieteni. Două tehnici simple, pe care le-aţi învăţat cu siguranţă de acum şi pe care le puteţi folosi pentru a vindeca orice problemă sufletească pentru tot restul vieţii.

Vă provocăm să ne dovediţi că nu avem dreptate!

Rugămintea noastră este *să folosiţi aceste instrumente* (chiar dacă nu sunt sub formă de pastilă ☺).

Şi încă ceva...

Daţi-o mai departe!

Pentru noi, amândoi, Codurile vindecării sunt mult mai mult decât o afacere. După cum spuneau

Blues Brothers, „Avem o misiune de la Dumnezeu!”

Dorim să vedem vindecare în această lume. De aceea am scris această carte. Vă rugăm ca, după ce aţi citit-o şi aţi aflat cum se lucrează cu Codul, cu Impactul imediat şi unde găsiţi şi Detectorul de probleme sufleteşti, împrumutaţi cartea şi altor persoane care au nevoie de ea. Arătaţi-i unui prieten cum să le folosească când luaţi masa. În cazul în care Codul vindecării şi Impactul imediat v-au ajutat, vorbiţi-le şi altor oameni despre ele!

Ajutaţi-ne să răspândim vindecarea în lume. Dumnezeu ştie că ne este necesară tuturor!

Dumnezeu să vă binecuvânteze şi să vă îndrume pe calea vindecării voastre!

22 Pentru detalii despre convingerile noastre spirituale personale, vedeţi capitolul „Mai multe despre… noi şi filosofia noastră”.

Mai multe despre...

Noi şi filosofia noastră

Am participat, de-a lungul anilor, la zeci şi zeci de seminare, prelegeri şi ateliere de lucru. Am citit sute de cărţi în şcoală, pentru cursuri sau doar de plăcere. Apreciem foarte mult prezentatorii care îşi împărtăşesc convingerile, în special cele ce ţin de spiritualitate şi de perspectiva lor asupra lumii.

Ne-am gândit, aşadar, că şi voi veţi aprecia dacă aţi afla mai multe despre noi.

Simplu spus, suntem adepţi ai lui Iisus Hristos. Credem într-unul Dumnezeu, fiul său Iisus şi Duhul Sfânt, care se află în noi, şi în cuvântul Lui scris, Biblia. Credem că Dumnezeu este singura fiinţă din Univers care este incapabilă de altceva decât iubire – pentru că El *este* iubire. Credem că Dumnezeu ştie şi că lui Dumnezeu îi pasă de fiecare lacrimă vărsată de un om pe Pământ.

Eu (Alex) am crescut cu învăţătura că Dumnezeu este rău, răzbunător şi egoist... cel puţin asta îmi amintesc. Mi-au trebuit mulţi ani să trec peste educaţia mea religioasă. Până la urmă, am ajuns să înţeleg că Biblia nu-L înfăţişează pe Dumnezeu aşa cum m-a învăţat pe mine educaţia religioasă. Biblia este o scrisoare de dragoste. Conţine ce trebuie să faci şi ce nu trebuie să faci,

dar asta pot spune şi despre instrucţiile de folosire de la DVD-ul meu. Fă aşa şi nu face aşa sunt instrucţii pline de iubire de la Creator despre cum să trăim în iubire, bucurie şi pace.

Noi credem că Dumnezeu le dă unor oameni anumite sarcini pentru a-l răspândi iubirea. Pentru noi, ceea ce facem nu este în primul rând afacere, ci misiune. Credem că Dumnezeu ne-a solicitat pentru misiunea de a-i ajuta pe oamenii în suferinţă prin iubire. O parte din această misiune se poate îndeplini prin intermediul minunatelor tehnici de vindecare pe care le vindem.

O altă parte a acestei misiuni este de a finanţa, cu banii proveniţi din vânzarea acestor produse, programe care vizează misiuni similare cu a noastră.

În prezent, principalul nostru program caritabil se desfăşoară în America de Sud pentru copiii străzii, cu vârste cuprinse între 2 şi 12 ani. Ei sunt luaţi de pe străzi, li se oferă un cămin, sunt hrăniţi, îmbrăcaţi, educaţi în spiritul iubirii de Dumnezeu şi îndrumaţi să înveţe o meserie. Pe scurt, îşi recapătă viaţa.

Aceasta este, în câteva cuvinte, credinţa noastră. Dacă aţi dori să ştiţi mai multe despre convingerile noastre, nu ezitaţi să ne contactaţi prin intermediul site-ului www.thehealingcodebook.com. Dacă doriţi mai multe informaţii despre cum aţi putea ajuta copiii străzii, vă vom spune bucuroşi.

Mulţumim şi Dumnezeu să vă binecuvânteze!

Alex Lloyd şi *Ben Johnson*

Înregistraţi-vă cartea pentru a primi mai multe cadouri ca bonus23

Nu uitaţi că, atunci când veţi înregistra cartea pe site-ul www.thehealingcodebook.com, veţi primi mai multe cadouri ca bonus, care fac cartea şi mai valoroasă. Veţi avea nevoie de carte pentru a o înregistra.

Urmează o listă cu ceea ce veţi putea accesa după înregistrare.

Acces imediat la Detectorul de probleme sufleteşti (**Heart Issues Finder**), singurul instrument de evaluare de acest fel din lume, care identifică problema de bază şi vă oferă un raport personalizat de 10–15 pagini, în care sunt punctate problemele pentru care puteţi utiliza Codul vindecării. (În valoare de 99$)

Un film cu un eveniment înregistrat direct, în cadrul căruia dr. Alex Lloyd şi dr. Ben Johnson au dezvăluit **„Cele şapte secrete ale vieţii, sănătăţii şi prosperităţii”**, care fac obiectul unei părţi din această carte.

Newsletterul lunar **„The Secret Spiritual Laws of Nature”** [Legile spirituale secrete ale naturii] al dr. Alex Lloyd, prin e-mail, timp de un an.

The **Personal Tracking form** [Formularul personal de observaţie] pentru o evidenţă a parcursului vindecării.

Exemple de **Truth Focus Statements**

[Declaraţii de concentrare asupra adevărului] de la cele 12 categorii, care să vă ajute la executarea Codului vindecării.

Invitaţii la teleseminare, noutăţi din sfera cercetării şi multe altele. Pe măsură ce se adaugă noi bonusuri, veţi fi informaţi.

Sperăm „să lăsaţi dialogul deschis” prin înregistrarea cărţii, prin transmiterea poveştii voastre şi conectându-vă la www.thehealingcodebook.com pentru a afla ce se mai petrece acolo.

23 Oferta aparţine www.thehealingcodebook.com. Editura Hachette Book Group, Inc, nu este afiliată şi nu susţine reclama/oferta site-ului www.thehealingcodebook.com şi nu îşi asumă nicio responsabilitate pentru conţinutul acesteia.

Mai multe despre The Healing Codese

[Codurile vindecării]

Acum, când aveţi Codul vindecării şi înţelegeţi cum şi de ce funcţionează, poate sunteţi curioşi să aflaţi câte ceva despre ceea ce a fost menţionat de-a lungul cărţii, şi anume sistemul mai larg care stă la baza Codului vindecării.

Aşa cum am menţionat în *Capitolul unsprezece*, unul dintre elementele-cheie ale Codurilor vindecării este reprezentat de cele 12 categorii. Ceea ce primiţi în pachetul Codurile vindecării este doar un program uşor de exerciţii care se adresează fiecărei probleme posibile şi oricărei amintiri celulare din viaţa voastră, indiferent că sunteţi conştienţi de ele sau nu. După ce se rezolvă multe dintre problemele sufleteşti importante cu „12 Days to a Changed Life" [12 zile până la o altfel de viaţă], puteţi consulta Problem Reference Chart [Diagrama de referinţă pentru probleme] de la sfârşitul The Healing Codes Manual [Manualul Codurile vindecării] pentru a vă identifica acolo problema cea mai supărătoare. De acolo, sunteţi trimişi la acea secţiune din manual care vă oferă exact Codurile vindecării de care aveţi nevoie pentru acea anumită problemă.

Pentru a afla mai multe despre sistemul Codurilor vindecării, nu uitaţi să vă înregistraţi

cartea la www.thehealingcodebook.com şi, în acest fel, veţi avea posibilitatea de a accesa mai multe informaţii.